KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



Programma 2017

Huy - Schoten - Brussel - Andere locaties



སྟོན་པའི་དམ་ཆོས་རྣམས་གཉིས་ཏེ།
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།
དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྨྲ་བྱེད་དང་།
སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན།།
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་
Vasubandhu

"De leer van de boeddhistische spiritualiteit (de Nobele Dharma) heeft twee aspecten: dat van het onderricht en dat van de praktijk. De onderrichtingen en de verklaringen ('loeng' Tib.) maken het mogelijk om te begrijpen en de praktijk maakt het mogelijk om deze in de geest op te nemen en de betekenis ervan te realiseren ('tobpa' Tib.). Alleen dit."

Vasubhandu

BESTE VRIENDEN,

Met diepe genegenheid spreken wij de wens uit dat het goed gaat met u. In onze centra verloopt alles naar wens: de programma's vinden meer weerklank doorheen de jaren en worden nu druk bezocht. De deelnemers zijn doorgaans erg opgetogen over het gevolgde onderricht.

Onze leraren ondervinden dat de toehoorders de boodschap van het onderricht ook begrepen hebben en die vervolgens integreren in hun dagelijks leven. Dit is dan ook het voornaamste objectief van de onderrichtingen: dat de dharma diep geworteld raakt in de praktijk van het dagelijks samenleven.

Ook in 2017 ligt de focus in het onderricht op het ontwikkelen van de Shamatha met het kalmeren van de geest als voornaamste doel. Vorige zomer zijn we gestart met een Shinee-groep voor gevorderden. We gaan nu ons tweede jaar in. Elke maand komen wij met deze groep bij elkaar om ervaringen in onze praktijk met elkaar te delen en daarover van gedachten te wisselen. We koesteren de hoop dat deze ontwikkelingen ook andere sangha-leden kan begeesteren om verdieping te zoeken in de meditatiepraktijk.

We zijn erg ingenomen met een aantal nieuwe initiatieven: volgend jaar hopen wij de eerste retraite van 3 maanden te kunnen organiseren in Yeunten Ling. Deze retraite richt zich in de eerste plaats op leerlingen die de voorbereidende praktijken hebben afgerond. Dit vergt uiteraard een grondige herinrichting van de chalets op de helling. Vandaar dat we de renovatiewerken hebben opgenomen in onze lopende projecten.

In onze centra streven we ernaar om het dagelijks leven op een meer duurzame wijze te organiseren. Dit streven komt onder meer tot uiting in het stijgende aanbod van vegetarische maaltijden en de toepassing van principes uit de permacultuur zoals de zelfpluk uit onze serres en compostering.

Uw hulp blijft van onschatbare waarde voor ons centrum. Het is in het belang van ons allen om deze bijzondere plek te kunnen vrijwaren voor toekomstige generaties. Ieder van ons, vaste medewerker, vrijwilliger, bestuurslid, leraar of bezoeker is een wezenlijk en uniek element in dit kostbaar geheel, zoals de afzonderlijke blaadjes de lotusbloem vormen. Elke bijdrage telt. Als vereniging zonder winstoogmerk is

onze enige bekommernis het welzijn van alle levende wezens. We verheugen ons dan ook in de toenemende betrokkenheid van de lama's van buiten ons centrum bij het waarmaken van onze idealen.

De samenwerking tussen de verschillende centra onderling blijft een belangrijke prioriteit: onze centra in Schoten, Brussel en Hoei vormen samen één geheel. We blijven er voortdurend over waken dat we geen beslissingen nemen in het belang van één centrum. Het belang van het geheel wordt ten allen tijde vooropgesteld.

Kortom, Lama Tashi Nyima en ikzelf zijn uiterst tevreden met de gang van zaken. Er zijn geen fundamentele klachten, hoogstens wat kleine zorgen en die horen bij het leven zoals het zich ontvouwt. Als we anders leren kijken naar de gebeurtenissen ontstaat er ruimte: zo leren mensen die het ons moeilijk maken om geduld te ontwikkelen. Ook met onszelf moeten we geduldig zijn: dit betekent dat we onze tekortkomingen erkennen zonder van streek te raken, ontmoedigd of uitgeput. De spirituele weg is een proces van groei, met vallen en opstaan. Wij verzoeken u om nooit op te geven maar te volharden, wat er ook gebeurt. De stroom van gebeurtenissen houdt nooit op, wat we wel kunnen veranderen is onze mentale staat.

Mogen we met flair het volgende jaar ingaan.
Mogen onze centra gedijen.
Moge 2017 vervuld zijn van vreugde, vrede, harmonie en inspiratie.

Lama Tashi Nyima
Lama Zeupa



INHOUD

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website voor actuele informatie over onze activiteiten:

WWW.TIBINST.BE



Zijne Eminentie Kalu Rinpochee gaf ons dit logo in 1983, bij de aanvang van het instituut in Huy. Binnen de mantra Om Mani Padme Hung bevinden zich de Tibetaanse lettergrepen Kagyu Yeunten Gyamtso Ling. Deze worden rondom het oorspronkelijke logo herhaald, in het Tibetaans en de transliteratie.

Yeunten Gyamtso betekent: Oceaan van Kwaliteiten. Deze naam is in het bijzonder erg kostbaar, omdat Kalu Rinpochee zelf verwezen heeft naar het eminente voorbeeld van Lodreu Taye, de eerste Jamgon Kongtrul de Grote, die behoort tot de gouden ketting van de kagyu overdrachtslijn.

Kagyu Yeunten Gyamtso Ling is tegelijkertijd de volledige naam van het centrum Yeunten Ling en de benaming waaronder de drie centra groepeert, met name Yeunten Ling, Karma Sonam Gyamtso Ling en Nalanda.



Tibetaans Instituut
Yeunten Ling
HUY



Tibetaans Instituut
Karma Sonam Gyamtso Ling
SCHOTEN



Institut Tibétain
Nalanda
BRUXELLES

PROGRAMMA
CENTRA

1



YEUNTEN LING INSTITUUT
HOEI (HUY)

JANUARI 2017

Tijdens de maand januari zijn er géén programma's

FEBRUARI 2017

Vrijdag 10 februari, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan



Bij volle maan reciteren we de poedja van Milarepa.

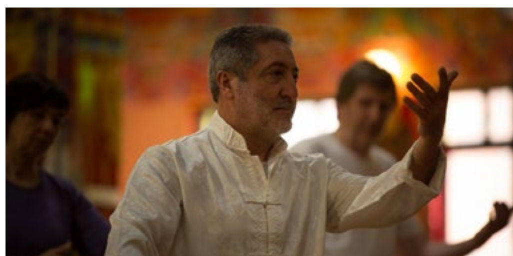
Milarepa is de beroemde Tibetaanse yogi, leerling van Marpa en stichter van de Kagyu-school. Zijn levensloop laat niemand onberoerd. Ook zijn mystieke gezangen maken een diepe indruk. Wie wil kan bijdragen aan dit offerritueel met kleinigheden zoals koekjes, fruit of drank die vooraf op de schalen in de tempel worden geschikt. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na dit ritueel worden de offergaven gedeeld.

U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Zaterdag 11 en zondag 12 februari, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

De beoefenaar van Tai Chi streeft ernaar in conflictsituaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, maar de blik naar binnen te richten. Dit biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en de bewegingen te beheersen, maar ook om de fundamentele goedheid in onszelf te ontdekken en te ontplooien, ten dienste van een harmonieuze wereld.



Nello Mauro is nationaal Italiaans Tai Chi trainer, specialist in de Chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië en komt speciaal vanuit Sicilië naar België om de vijf Tai Chi weekends van 2017 te begeleiden. Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn meesterschap, zachtmoedige vrolijkheid en bescheidenheid.

Zaterdag:
- 10u30: Tai Chi
- 15u: Tai Chi
- 18u: Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
- 7u: Stille meditatie
- 10u30: Tai Chi
- 14u30: Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 25 en zondag 26 maart
- zaterdag 16 en zondag 17 september
- zaterdag 14 en zondag 15 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 11 en zondag 12 februari, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Nieuwe formule in 2017 (voor de 7 weekends)
De weekends gewijd aan de studie van de Tibetaanse taal worden dit jaar voortgezet. Deze weekends staan open voor beginners en gevorderden. Het onderricht wordt gegeven in twee groepen: één groep studenten die de taal nog niet kan lezen en een andere groep die het lezen reeds beheerst en zelfstandig kan werken. Aangezien schrift en spraak in het Tibetaans heel verschillend zijn, ligt de nadruk op de geschreven taal, maar verwijzingen naar de gesproken taal zullen niet ontbreken.

Om een kwalitatieve leeromgeving voor iedereen te verzekeren, starten we vanaf 2017 met een nieuwe formule. Eens de lessenreeks begonnen is, zullen nieuwe geïnteresseerden aangeraden worden om zich voor de volgende periode (2018) in te schrijven.

Nieuw in 2017 (2 vierdaagse retraites)
Dit jaar organiseren we voor de eerste keer intensieve retraites voor de studie van de Tibetaanse taal. Deze retraites, die vier dagen duren, zijn exclusief voorbehouden aan personen die al Tibetaans kunnen lezen (maar het niet noodzakelijk begrijpen). We behandelen eerst het **Wylie** transliteratiesysteem, het gebruik van woordenboeken, de grammaticale basisstructuur, de zinsbouw en het gebruik van de werkwoorden in de zin. We vervolgen met een inleiding tot de gesproken taal en de belangrijkste kenmerken ervan zullen er ook deel van uitmaken. Ook al blijft het uurrooster hetzelfde als tijdens de weekends voor beginners, de studenten zullen daarbovenop persoonlijke studietijd moeten voorzien voor nazicht en om bepaalde oefeningen te maken. Het bezit van een laptop is sterk aangeraden om online woordenboeken te kunnen gebruiken.

Nicolas Chabolle bestudeert sinds geruime tijd de Tibetaanse taal en vertaalt al meerdere jaren aan het OFPRA (de Franse dienst voor bescherming van vluchtelingen en staatlozen) voor de Tibetaanse vluchtelingen die in Frankrijk aankomen. Verschillende Tibetaanse gemeenschappen en overheidsorganen doen beroep op zijn expertise.

Hij begon zijn opleiding bij INALCO (het Franse instituut voor Talen en Beschavingen). Dankzij zijn veelvuldige reizen in gebieden waar Tibetaans de voertaal is kan hij buigen op een uitgebreide spreekervaring. Tot op vandaag volgt Nicolas les aan verschillende universiteiten om zijn kennis van het Tibetaans te verdiepen.

Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 25 en zondag 26 maart
- zaterdag 27 en zondag 28 mei
- zaterdag 24 en zondag 25 juni
- zaterdag 30 september en zondag 1 oktober
- zaterdag 28 en zondag 29 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

De retraites vinden plaats:
- van donderdag 2 maart t/m zondag 5 maart
- van donderdag 14 t/m zondag 17 september

Bijdrage: €186 voor gewoon lid/€206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 12 februari, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Zondag 26 maart, maandag 17 april, zaterdag 13 mei, maandag 5 juni, dinsdag 15 augustus, zondag 10 september, zondag 1 oktober, zondag 17 december.

Bijdrage: €31,50 voor gewoon lid/€36,50 voor niet-lid.

Zaterdag 18 en zondag 19 februari, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Yoga is een eeuwenoude uit India afkomstige discipline die angsten bestrijdt en innerlijke rust brengt. Dankzij eenvoudige houdingen wordt de spanning uit ons lichaam verwijderd terwijl de posities ook diep inwerken op de organen en de wervelkolom.

Toegankelijk voor iedereen verbetert yoga de concentratie door de ongecontroleerde stroom van gedachten te stoppen. De oefeningen voor het lichaam, de ademhaling, en de band met mentale processen bewerkstelligen een goede fysieke conditie en een gezonde levenswijze ondersteund door geestelijke rust.

Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.



Karma Chookela Bhutia is afkomstig uit Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.

Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn/haar leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Het programma ziet eruit als volgt:

Zaterdag:
- 10u30: Yoga
- 14u30: Yoga
- 18u: Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
- 7u: Stille meditatie
- 10u30: Yoga
- 14u30: Yoga

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 1 en zondag 2 april
- zaterdag 8 en zondag 9 juli
- zaterdag 21 en zondag 22 oktober
- zaterdag 9 en zondag 10 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 20 februari t/m donderdag 23 februari, 10u30

Mahakala, met Lama Tashi Nyima



In de lijn met de Tibetaanse traditie hebben we in ons centrum de gewoonte opgebouwd om het jaar af te sluiten met een intensieve Mahakala praktijk om de negativiteit die we het afgelopen jaar hebben opgestapeld weg te werken. Mahakala is de toornige emanatie van Tchenrezig, de bodhisattva van mededogen. De zesarmige Mahakala beschermt de Dharma en de centra waar het onderricht en de rituelen plaatsvinden tegen negatieve invloeden en vijandige krachten. Hij beschermt de beoefenaar tegen angst, boosaardigheid en mentale duisternis, ongeacht de bron van deze negativiteit: van buitenaf of van binnenuit.

Mahakala verschijnt te midden van een vlammenzee waar geen enkele vijand weet door te komen. Hij hanteert een vlijmscherpe zeis die dwars door onze negatieve gewoontepatronen heen snijdt. Geen enkele storende emotie ontkomt er aan. Onverschrokken worden ze allen door Mahakala met wortel en tak uitgeroeid. Dankzij de dagelijkse beoefening van deze praktijk heeft onze mandala een sterke connectie opgebouwd met deze godheid.

Op maandag 20 februari geeft Lama Tashi Nyima een onderricht. Gedurende de volgende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd met de visualisatie, het offeren van de torma en het reciteren van de mantra.

Iedereen is welkom, ook voor één dag. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt in de tempel ter beschikking van de deelnemers.



Lama Tashi Nyima is afkomstig uit Bhutan. Op 6-jarige leeftijd trad hij in als postulant in het Sambdrub Darjay Choling klooster van Sonada van wijlen Kalu Rinpochee. Lama Tashi Nyima voltooide er zijn opleiding en legde de geloften af als monnik. Er ontstond een hechte band met Lama Karta, die in 1983 spiritueel directeur werd van Yeunten Ling, één van de Europese dharmacentra van de Shangpa Kagyu Lineage. Lama Tashi Nyima kwam in 1992 naar België om Lama Karta in Yeunten Ling te vervoegen. Hij is de bezieler van de jaarlijkse zomerretraite en leidt de ceremoniële meditaties in onze centra. Lama wordt alom geprezen om zijn methodische aanpak en zijn sprekende metaforen.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Donderdag 23 februari, 20u

Amitabha ritueel ter ere van Lama Karta



Gedurende 25 jaar heeft Lama Karta voortreffelijk werk verricht in België en Europa. Hij was gekend om zijn bijzondere onderrichtingen en zijn zangtalent. Lama Karta heeft ontelbaar veel mensen geïnspireerd op het pad van de dharma. Hij is voor ons een buitengewone Lama die heel zijn leven heeft gewijd aan het welzijn van alle levende wezens, een groot bodhisattva die wij bewonderen en betreuren.
U bent allen welkom.

Zaterdag 25 en zondag 26 februari

Losar, Tibetaans Nieuwjaar



Ook dit jaar vieren we Losar in Yeunten Ling, samen met de lama's en de vele sympathisanten uit de Tibetaanse en Nepalese gemeenschap. De gewoonte om de overgang van het oude naar het nieuwe jaar ritueel te vieren bestond al voor het Boeddhisme zijn intrede deed in Tibet.

Losar zelf valt dit jaar op maandag 27 februari en wordt volgens de traditie voorafgegaan door vijf dagen van voorbereidende oefeningen en meditatie. Tijdens die vijf dagen krijgen ook de huizen een schoonmaakbeurt, worden schulden vereffend, ruzies bijgelegd en nieuwe kleren aangeschaft. Oude patronen en neigingen worden overboord gegooid, we maken een nieuwe start.

De eerste dag van het Losarfeest wordt overwegend met de familie gevierd. De tweede dag is gewijd aan religieuze zaken. Er worden grote thangka's in de

kloosters opgehangen, cham-dansen bewonderd en aan kloosterceremonies deelgenomen. De derde dag wordt in het openbaar gevierd, meestal in de open lucht, en wordt er chaang (gerstebier) gedronken.

Het jaar 2017, in de Tibetaanse kalender het jaar 2144, is **het jaar van de haan.** De haan is het tiende dier in de twaalfjarige cyclus van de Tibetaanse maankalender. De haan wordt gekenmerkt door zijn moed, eerlijkheid en ambitie. Doorgaans zijn het de hanen die leugens ontmaskeren. Hanen zijn diepzinnige denkers, ze zijn direct en bekwaam. Ze hebben een sterke impact op de omgeving, zijn scherpzinnig en georganiseerd. Hanen beschikken over een grote veerkracht. De haan neemt kwetsbare wezens spontaan in bescherming. Soms verliest de haan zich in verwaandheid, zonderlinge ideeën en territoriaal gedrag. Ze schijnen niet al te veel te geven om subtiliteit en zijn nogal eigengereid. Hanen zijn gemotiveerde, harde werkers die zich niet altijd gemakkelijk kunnen ontspannen. De haan wordt verbonden met het element metaal: resoluut, doortastend, onafhankelijk.

De formele Losardag wordt meestal in intieme familiekring gevierd of binnen de kloostermuren. De publieke viering vindt dan plaats in de buitenlucht en gaat gepaard met een vuurceremonie en wensgebeden. In onze gemeenschap gebeurt de openbare viering het voorafgaande weekend.

Zaterdag 25 februari:
- 12u: Lunch
- 15u: Filmvoorstelling
- 18u: Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
- 20u: Onderricht door Lama Tashi Nyima

Zondag 26 februari:
- 7u: Wensgebeden met zoete rijst- en wijnpap
- 10u: Sang-ritueel of zuivering door vuur en rook: er worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening uitgesproken, we reciteren het gebed van Dewatchen en tot slot wordt er witte bloem de lucht in gegooid terwijl alle deelnemers de volgende wens uitspreken: "KI KI SO SO LHA GYAL LO": "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen."
- 12u: Feestmaaltijd
- 14u: Filmvoorstelling
- 16u: Thee met Tibetaanse koekjes
- 18u: Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid om weer eens gezellig en ongedwongen bij elkaar te zijn. De rituelen en wensgebeden geven ons een nieuw élan in een sfeer van verzoening en harmonie waardoor we fris en onbevangen kunnen starten in een onbeschreven jaar.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

MAART 2017

Donderdag 2 t/m zondag 5 maart, 9u

Tibetaanse taal, retraite voor gevorderden, met Nicolas Chabolle



Nieuw in 2017
(2 vierdaagse retraites)

Dit jaar organiseren we voor de eerste keer intensieve retraites voor de studie van de Tibetaanse taal. Deze retraites, die vier dagen duren, zijn exclusief voorbehouden aan personen die al Tibetaans kunnen lezen (maar het niet noodzakelijk begrijpen). We behandelen eerst het **Wylie** transliteratiesysteem, het gebruik van woordenboeken, de grammaticale basisstructuur, de zinsbouw en het gebruik van de werkwoorden in de zin. We vervolgen met een inleiding tot de gesproken taal en de belangrijkste kenmerken ervan zullen er ook deel van uitmaken. Ook al blijft het uurrooster hetzelfde als tijdens de weekends voor beginners, de studenten zullen daarbovenop persoonlijke studietijd moeten voorzien voor nazicht en om bepaalde oefeningen te maken. Het bezit van een laptop is sterk aangeraden om online woordenboeken te kunnen gebruiken.

Nicolas Chabolle bestudeert sinds geruime tijd de Tibetaanse taal en vertaalt al meerdere jaren aan het OFPRA (de Franse dienst voor bescherming van vluchtelingen en staatlozen) voor de Tibetaanse vluchtelingen die in Frankrijk aankomen. Verschillende Tibetaanse gemeenschappen en overheidsorganen doen beroep op zijn expertise.

Hij begon zijn opleiding bij INALCO (het Franse instituut voor Talen en Beschavingen). Dankzij zijn veelvuldige reizen in gebieden waar Tibetaans de voertaal is kan hij buigen op een uitgebreide spreekervaring. Tot op vandaag volgt Nicolas les aan verschillende universiteiten om zijn kennis van het Tibetaans te verdiepen.

Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

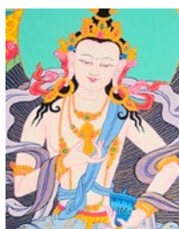
De volgende retraite vindt plaats:
Van donderdag 14 t/m zondag 17 september

Bijdrage: €186 voor gewoon lid/€206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 11 t/m vrijdag 17 maart, 10u30

Ngöndro (voorbereidende oefeningen), met Lama Tcheudroeb





De leraren van de Tibetaans boeddhistische traditie leggen sterk de nadruk op het belang van voorbereidende oefeningen, die de beste basis vormen voor een stabiele dharma praktijk. De geest kan je immers beschouwen als een akker die moet worden klaargemaakt om stevige vruchten zoals, wijsheid en mededogen, voort te brengen. De voorbereiding bestaat uit het wieden van onkruid in de vorm van negatieve karmische sporen en het verwijderen van stenen of obstakels op het veld. Nadien kan de akker worden verrijkt met positief potentieel.
De oefeningen bestaan uit de algemene en de bijzondere voorbereidende praktijken. De algemene praktijk betreft het contempleren van vier gedachten die de geest afwenden van samsara en toewenden naar de dharma: het kostbare menselijk bestaan, de vergankelijkheid van de fenomenen, de wetmatigheid van karma en de tekortkomingen van het leven in samsara.

Lama Tcheudroeb, is gedurende de hele periode beschikbaar voor overleg en goede raad.

De vier specifieke voorbereidende oefeningen worden elk 111.000 keer uitgevoerd. Ze bestaan uit:
1. Toevlucht nemen en neerbuigingen (als medicijn tegen hoogmoed),
2. De honderdlettergrepige mantra van Dorjee Sempa (een zuiveringspraktijk),
3. Mandala-offering (voor het verzamelen van verdienste),
4. Guruyoga (om contact met de zegeningen van de Leraar te bewerkstelligen).

Tijdens deze week beoefenen we enkel de twee eerste praktijken: toevluchtname en neerbuigingen en de het reciteren van de honderd lettergrepige mantra van Dorjee Sempa.



Lama Tcheudroeb is geboren nabij de berg Kailash in Tibet, in een familie van yogi's. Deze berg wordt zowel door Boeddhisten als Hindoes beschouwd als de heiligste berg van de Himalaya. Eén Kora rondom deze berg zou voldoende zijn om alle negatieve daden van een heel leven te zuiveren. Lama Tcheudroeb volgde een klassieke kloosteropleiding waarna hij de driejarige retraite volbracht in Rumtek. Tijdens een twee jaar durende vervolgretraite specialiseerde hij zich in de Kalachakra Tantra. Lama verblijft voornamelijk in Duitsland. Zijn kennis van de rituelen, zijn unieke pedagogische aanpak en zijn eigen verwezenlijkingen in de beoefening worden alom gewaardeerd.

Bijdrage: €340,50 voor gewoon lid/€375,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 12 maart, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 18 en zondag 19 maart, 10u30

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin



Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. Het afstemmen van lichaam en

geest brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.
Deze workshop is geschikt voor iedereen.
Deze cursus wordt in het Frans gegeven, er is geen vertaling voorzien.
Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 25 en zondag 26 maart, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

Zie 11 en 12 februari. Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 16 en zondag 17 september
- zaterdag 14 en zondag 15 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 25 en zondag 26 maart, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Zie 11 en 12 februari

Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 27 en zondag 28 mei
- zaterdag 24 en zondag 25 juni
- zaterdag 30 september en zondag 1 oktober
- zaterdag 28 en zondag 29 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017

Zondag 26 maart, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Maandag 17 april, zaterdag 13 mei, maandag 5 juni, dinsdag 15 augustus, zondag 10 september, zondag 1 oktober en zondag 17 december.

Bijdrage: €31,50 voor gewoon lid/€36,50 voor niet-lid.

APRIL 2017

Zaterdag 1 en zondag 2 april, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 18 en 19 februari
Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 8 en zondag 9 juli
- zaterdag 21 en zondag 22 oktober
- zaterdag 9 en zondag 10 december

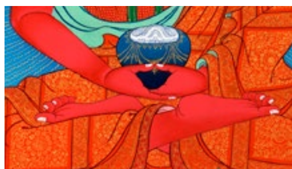
Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 3 t/m zondag 9 april, 10u30

Powa, met Lama Zeupa

Maandag 3 april: **onderricht**

Dinsdag 4 t/m zondag 9 april: **praktijk**



De Powa praktijk is een krachtig middel om zich voor te bereiden op het sterven. Wie tijdens zijn leven vertrouwd raakt met deze meditatie versterkt zijn vermogen om op het ogenblik van de dood het (zijn) bewustzijn te richten op 'het zuivere veld van de gelukzaligheid' dat verbonden is met Boeddha Amitabha. De schrikwekkende aspecten van het sterven worden tot rust gebracht. Een diepgaande beoefening leidt tot meesterschap over onze geest tijdens het stervensproces.

De Powa retraite is een zeer intens gebeuren. Daarom vragen wij aan de deelnemers zich in te schrijven voor de hele stageperiode.

Het is aangewezen reeds vertrouwd te zijn met de praktijk en de mantra van Boeddha Amitabha. Maak gebruik van deze unieke gelegenheid om een hele week lang samen met Lama Zeupa te oefenen.



Lama Zeupa maakt sinds 1993 deel uit van ons centrum. Hij is afkomstig uit de Indische provincie Sikkim aan de grens met Tibet en voltooide zijn opleiding in het klooster van Sonada in Darjeeling in India. Na zijn driejarige retraite kwam hij naar het Westen om zich in Yeunten Ling te vestigen op vraag van Lama Karta. Lama Zeupa onderzocht jarenlang op een experimentele manier de relatie tussen lichaam en geest. Hij beheerst diverse mentale krijgskunsten die hij ook dagelijks in zijn eigen praktijk integreert. Hij staat bekend om zijn discipline, geduld en fijnzinnigheid. Na het overlijden van Lama Karta in 2013 nam Lama Zeupa de fakkel over als spiritueel directeur van onze centra. Zijn woorden en zijn leringen hebben een krachtige impact voor wat het resultaat betreft.

Bijdrage: €340,50 voor gewoon lid/€375,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Dinsdag 11 april, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 15 en zondag 16 april, 10u30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Ook dit jaar bieden onze lama's weer de gelegenheid om in de loop van vijf verschillende weekends de Shinee of kalmte-meditatie te ontdekken, ons erin te bekwamen en onze ervaringen te verdiepen. Shinee is voor onze lama's de basis van elke praktijk. Wanneer deze kalme geest als basis ontbreekt, zullen de meer specifieke praktijken zoals analytische meditatie of het opbouwen van visualisaties enkel tot verwarring leiden. Onze geest is als een woelig water: aan de oppervlakte wild en fel maar op de bodem is alles rustig en stil. De bodem verwijst naar de ware natuur van onze geest. Om die natuur te leren kennen, kunnen we mediteren.

In onze centra is het fundament van de meditatiepraktijk de Shinee of de kalmtemeditatie. Shinee betekent 'in vrede vertoeven'. De beoefening van Shinee helpt ons de geest tot rust te brengen en eenpuntig te concentreren. Zo kan de geest verwijlen in een toestand van onverstrooidheid, zonder dat hij wordt meegesleurd door een stroom van discursieve gedachten. Welke gedachte er ook opkomt, we laten haar gewoon zijn, zonder tussen te komen. Het ontwikkelen van tegenwoordigheid van geest is dan ook een belangrijk oogmerk van deze cyclus. We leren met onze aandacht ten volle aanwezig te zijn in het huidige moment.
Tijdens deze sessies worden de opeenvolgende stadia in het stabiliseren en plaatsen van de geest stap voor stap ingeoefend. We leren onze geest te plaatsen op de ademhaling om tenslotte in een gevorderd stadium de geest te laten rusten in de spontane manier waarop hij zich aandient. Eens de geest afdoende is geplaatst moet het mogelijk zijn om tijdens de meditatie de geest voor langere tijd te laten rusten in het gekozen steunpunt.

Diverse stijlen en varianten van deze kalmte-meditatie komen aan bod, zodat de beoefenaar de kans krijgt om de benadering te kiezen die hem het beste past en zich daar dan ook in te verdiepen.
De obstakels die u tijdens uw beoefening telkens weer ontmoet, zoals loomheid, rusteloosheid en verstrooidheid, worden geïdentificeerd en er worden krachtige remedies aangeboden om deze te overwinnen. De geleide meditaties worden opgedeeld in korte sessies met precieze instructies.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 21 en zondag 22 mei
- zaterdag 10 en zondag 11 juni
- zaterdag 2 en zondag 3 september
- zaterdag 18 en zondag 19 november

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 17 april, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Zaterdag 13 mei, maandag 5 juni, dinsdag 15 augustus, zondag 10 september, zondag 1 oktober en zondag 17 december.

Bijdrage: €31,50 voor gewoon lid/€36,50 voor niet-lid.

Zaterdag 22 en zondag 23 april, 10u30

Meditatie, met Jetsun Khandro Rinpochee



Tegenwoordig valt er een toegenomen belangstelling voor meditatie te bespeuren en wordt er onder de naam meditatie een grote variëteit aan methoden aangeboden, zoals bijvoorbeeld Mindfulness en Vipassana meditatie. Dit impliceert dat onder de vlag 'meditatie' de lading kan verschillen en dat dit tot onduidelijkheid kan leiden t.a.v. de betekenis bezien vanuit de boeddhistische visie c.q. praktijk. Rinpochee zal hierover duidelijkheid verschaffen.

Jetsun Khandro Rinpochee werd op 19 augustus 1967 geboren in Kalimpong in India. Zij is de oudste dochter van Kyabje Mindrolling Trichen Gyurme Kunzang Wangyal, de elfde troonhouder van de vermaarde Mindrolling lineage.

Jetsun Khandro Rinpochee werd op jonge leeftijd door HH de zestiende Gyalwang Karmapa erkend als de reïncarnatie van de grote Dakini van Tsurphu, Khandro Orgyen Tsomo, de gemalin van de vijftiende Karmapa. Zij wordt als vrouwelijke leraar alom gerespecteerd en bracht het grootste gedeelte van haar leven in retraite door. Jetsun Khandro Rinpochee, een Jetsünma in de Mindrolling lineage en een tulku in de Kagyu lineage, vertegenwoordigt dus beide lineages. Jetsun Khandro Rinpochee ontving al op jonge leeftijd teachings en transmissies van de meest vermaarde Tibetaanse Meesters zoals Kyabje Mindrolling Trichen, Dilgo Kyentse Rinpochee, Kyabje Tulku Uguen Rinpochee en andere bekende Rinpochee's. Zij heeft tevens een westerse educatie afgerond. Sinds twee decennia geeft Khandro Rinpochee teachings in Europa, Noord-Amerika en Azië. Zij is actief betrokken bij het Mindrolling Klooster in India en in 1993 vestigde Rinpochee het Samten Tse Retreat Centre in Mussoorie, India, een plaats voor studie en retraite voor westerse en niet westerse nonnen en leken beoefenaars. Daarnaast heeft Khandro Rinpochee centra gevestigd in Noord-Amerika en geeft zij leiding aan verschillende stads centra en verenigingen in vele landen.

Jetsun Khandro Rinpochee is vermaard om haar kristal heldere betoogtrant en haar capaciteit om complexe zaken op een begrijpelijke manier duidelijk te maken. Rinpochee spreekt vloeiend Engels met een uitspraak die voor westerlingen zeer verstaanbaar is. Ze zal in deze taal doceren en er wordt gezorgd voor vertaling naar het Frans en het Nederlands. **Wij raden U sterk aan deze unieke kans te benutten**.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 29 april t/m woensdag 3 mei, 10u30

Boeddha Menla retraite, met Lama Zeupa



Tijdens deze vijfdaagse retraite beoefenen we intensief de meditatie van Sangyee Menla, de medicijnboeddha. Zijn onvoorstelbaar mededogen verlicht de pijn en het lijden van alle levende wezens. Enkel al het horen van Boeddha Menla's naam zou tot een gunstige wedergeboorte leiden. Zelfs de wezens die in de hellerijken vertoeven doordat zij in de boosaardigheid van schadelijk gedrag volharden, worden door de klank van zijn naam naar de hogere bestaanssferen gebracht. Louter het reciteren van Boeddha Menla's naam geeft ons de kracht om laster, onenigheid en alle andere obstakels die het leven kenmerken, te trotseren.

Fundamenteel helpt deze praktijk ons om de wortel van alle kwalen, de mentale duisternis, aan te pakken. Tijdens de beoefening identificeren we onszelf met de zuivere boeddhanatuur van Sangyee Menla, waardoor we ons kunnen ontdoen van schadelijke gewoontes en destructieve gedachtegangen. Door het intensief reciteren van de mantra van de medicijnboeddha worden de sporen van al onze negatieve gedachten, woorden en daden in ons bewustzijn opgeruimd.

Op zaterdag 29 en zondag 30 april geeft Lama onderricht. Hierbij worden de verschillende onderdelen van de praktijk gepresenteerd en de kwaliteiten van Boeddha Menla uiteengezet. De volgende dagen wijden we ons samen aan de praktijk.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

MEI 2017

Vrijdag 5 (16u) t/m zondag 7 mei (16u)

Weekend voor jongvolwassenen (van 16 tot 36 jaar)



Wat heeft een jongerenweekend te bieden?
Een uitgelezen kans voor jonge mensen die in het boeddhisme geïnteresseerd zijn om samen te komen in een inspirerende omgeving.

Als je niet veel van het boeddhisme afweet, zal je via een introductie kunnen kennismaken met de meditatiepraktijk. Bovendien kan je tijdens dit weekend jongeren ontmoeten die de boeddhistische raadgevingen reeds toepassen in hun dagelijks leven.
Weet je al meer over het boeddhisme, dan is dit de kans om je praktijk te onderhouden. Misschien nam je ooit al eens deel aan onze jongeren-zomerretraite. Je kunt elkaar hier weer ontmoeten en samen verder bouwen aan je motivatie en beoefening.

Hoe verloopt een jongeren weekend? Tijdens het weekend wisselen praktijk en vrijwilligerswerk (karma yoga) elkaar af. Daarnaast is er ook ruimte voor open discussies (en wat plezier natuurlijk).

Hoe veel kost het? We betalen een kleine bijdrage van € 5 per dag. Daarin zijn onderdak en al onze maaltijden inbegrepen. Bijna helemaal gratis! In ruil geven wij iets terug aan het centrum en doen we vrijwilligers werk. We slapen in gemeenschappelijke kamers van 4 tot 8 personen.

Je kan ons volgen op facebook voor alle aanvullende informatie betreffende het zomerprogramma (retraite) en alle andere activiteiten die doorheen het jaar voor jongeren worden georganiseerd: weekends en jongerenavonden. Mocht je suggesties hebben of wensen deel te nemen aan de organisatie van deze activiteiten, aarzel dan zeker niet om contact met ons op te nemen via onze facebookpagina "Young People 4 Tibetan Buddhism" of het volgende mailadres: youngsters4buddhism@gmail.com

Volgende jongerenweekend: Vrijdag 27 (16u) tot zondag 29 oktober (16u)
Zomerretraite voor jongvolwassenen: Vrijdag 28 juli (16u) t/m woensdag 2 augustus (16u)

Zaterdag 6 en zondag 7 mei, 10u30

De vier edele waarheden en de twee waarheden, met Geshe Jampal



Wat ons als mensen verbindt is onze wens om gelukkig te zijn en de impuls om lijden te vermijden. Deze impuls behoort tot de natuur van alle levende wezens en houdt ons van dag tot dag, van uur tot uur in beweging. Toch is heel het bestaan van lijden doordrongen. Het lijden is veelvoudig en alomtegenwoordig. Dat is de concrete ervaring van alle levende wezens. Deze ervaring noemen we de waarheid van het lijden. Om het lijden te kunnen transformeren moeten we het eerst leren kennen. Dit is wat we dit weekend gaan doen.

De vier edele waarheden behoren tot het fundament van de boeddhistische canon. Het is het centrale thema in de eerste cyclus van Boeddha's onderrichtingen. De boeddha gaf dit onderricht in het hertenpark in Benares, op verzoek van de 5 asceten waarmee hij vroeger in de wouden had geoefend. Het onderricht duurde 9 jaar en omvat de waarheid van het lijden, de waarheid van de oorsprong van het lijden, de waarheid van het beëindigen ervan en de waarheid van de weg die naar het ophouden van lijden leidt. De vier edele waarheden maken duidelijk dat lijden inherent is aan het leven maar dat we allen over het potentieel beschikken om aan die toestand een einde te maken.
Aan de basis van het lijden liggen immers de destructieve emoties zoals afkeer en verlangen. Beide vinden hun oorsprong in verkeerde opvattingen over het ik. Destructieve emoties leiden tot destructief gedrag en dit laat sporen na in onze bewustzijnsstroom. Er worden zaden geplant die als de juiste omstandigheden zich voordoen tot lijden zullen rijpen.

Boeddha wordt vaak met een dokter vergeleken. Hij stelt de diagnose lijden en identificeert de oorzaken. Het achtvoudige pad dat hij voorstelt om het lijden te stoppen is dan het medicijn. Als onze schadelijke gewoonten op het niveau van lichaam, spraak en geest uiteindelijk ophouden zullen we in staat zijn om het lijden te transformeren tot verlichting. Het is aan ons om te kiezen of we dit medicijn zullen innemen of niet.

Geshe Jampal is in 1961 in Tibet geboren. Tot in 1982 woonde hij er bij zijn familie, ging naar school en hielp zijn ouders. In 1983 sprak hij zijn geloften uit voor de Eerbiedwaardige Jampa Rinpochee en trad in als novice in het Dhakgon klooster in Tibet. In 1985 verliet hij Tibet en zette zijn studies verder aan de Drepung Loseling universiteit (Zuid-India).

Hij ontving de Gelong geloften in 1986 en studeerde nog 17 jaar verder. In 2002 behaalde hij de Geshe titel. Dit is een hoge academische graad die wordt verleend aan monniken en nonnen in het Tibetaans Boeddhisme. De opleiding tot Geshe duurt 12 jaar. 'Ge' betekent deugd en 'she' betekent 'weten'. Een Geshe zoals Geshe Jampal is bijgevolg iemand die weet wat deugdzaam is en dus ook weet wat te doen en wat te laten. Nog tijdens datzelfde jaar wordt Geshe, onder impuls van de Dalai Lama, naar het Palden Sed Gyued klooster te Salugara (West-Bengalen in India) gezonden. Tot op vandaag onderwijst Geshe Jampal er de Tibetaanse boeddhistische dialectiek.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Woensdag 10 mei, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 13 mei, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Maandag 5 juni, dinsdag 15 augustus, zondag 10 september, zondag 1 oktober en zondag 17 december.

Bijdrage: € 31,50 voor gewoon lid / € 36,50 voor niet-lid.

Zaterdag 20 en zondag 21 mei, 10u30

Shinee weekend, met Lama Tashi Nyima

Zie 15 en 16 april

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 10 en zondag 11 juni
- zaterdag 2 en zondag 3 september
- zaterdag 18 en zondag 19 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 22 t/m donderdag 25 mei, 10u30

Tara retraite, met Lama Ngawang



De groene Tara is één van de bekendste boeddhavormen in het Tibetaans Boeddhisme. Groen staat in het Tibetaans Boeddhisme voor het aanvaarden van obstakels in het leven en de wil om deze het hoofd te bieden. Bovendien wekt de groene kleur volgens de Tibetanen gelukzaligheid op en bevordert ze het welslagen van al onze ondernemingen.

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Zij verschijnt als een sierlijke, jonge vrouw met een glimlachend gezicht. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en beschermt tegen gevaar. Tara staat bekend om haar kordate tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen: Ze onderwerpt demonen, verjaagt nare dromen en ontmijnt ruzies.

Volgens de overlevering leefde Tara ooit als vrouw op deze wereld: prinses Yeshe Dawa. Tara deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik, tot samsara geledigd is, mij inzetten voor álle levende wezens". Zij bereikte de boeddhastaat in een vrouwenlichaam en leidde miljoenen levende wezens naar de bevrijding. Vandaar dat zij de naam 'Tara' kreeg: bevrijdster. Onder haar impuls worden immers al onze krachten samengebald in één rechte beweging naar de bevrijding.

Tijdens de eerste dag van de retraite wordt er een onderricht voorzien. In de ochtend zal Lama Ngawang dieper ingaan op de figuur van Tara volgens de overlevering en op de angsten die ons beklemmen. In de namiddag worden de verschillende onderdelen van de praktijk uiteengezet: de toevlucht en de verlichtingsgeest, de 4 onmetelijke gedachten, het zevendelige gebed, de Goeroe yoga, de zuivering en het één worden met de godheid. Lama zal ons helpen met de opbouw van de visualisatie. Een correcte visualisatie zal ons helpen om de kwaliteiten van de godheid in ons aanwezig te stellen. Tenslotte wordt de tijd genomen om de moedra's (handbewegingen) aan te leren en in te oefenen.



Lama Ngawang was net als Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima een leerling in het klooster van Kaloe Rinpochee in Sonada nabij Darjeeling, alwaar ook hij de driejarige retraite volbracht. Lama heeft zich nadien gedurende zes jaar verder in de studie van de dharma gespecialiseerd in Rumtek. Nu woont hij in Frankrijk. Als reizende lama doet hij het hele jaar door verschillende Kagyu-centra aan in heel Europa om onderricht te geven. Lama Ngawang staat bekend om zijn eindeloos geduld. Zijn specialisme bij uitstek is de exegese van de rituele teksten, de asana's en de moedra's.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Vrijdag 26 en zaterdag 27 mei, 10u30

Toevlucht, met Geshe Jampal

Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme. Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de leraar), de dharma (de raadgevingen), en de sangha (de gemeenschap van leraren en beoefenaars). Toevlucht nemen doe je best niet zomaar even tussendoor. Het vraagt een minimale vorm van toewijding. Het is belangrijk de tijd te nemen om je te informeren over de precieze kwaliteiten van de drie juwelen en tenslotte grondig over deze beslissing na te denken. Als je er ten volle van overtuigd bent dat je je leven wil enten op de Boeddhistische principes, dan kan je toevlucht nemen.

Toevlucht nemen is geen uitsluitende keuze die zou betekenen dat men zich afzet tegen andere tradities: in de tijd van de Boeddha werd al aangeraden respect te betonen voor alle spirituele wegen. Als iemand na rijp beraad besloten heeft om de Boeddha als persoonlijke gids te erkennen, de dharma als een handleiding voor het leven en de sangha als de ondersteunende gemeenschap van spirituele vrienden, kan hij of zij zich boeddhist noemen. De toevluchtceremonie is een formele bevestiging van dit inzicht. Dankzij de toevlucht zullen de resultaten van positieve en heilzame activiteiten beter gedijen. Een krachtige tendens schrijft zich in het leven van de beoefenaar in.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkame). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 28 mei, 10u30

Toevluchtname, met Lama Zeupa

Lama Zeupa legt 's morgens uit hoe de ceremonie verloopt en wat de betekenis is van de verschillende onderdelen. In de namiddag kan er toevlucht worden genomen.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die toevlucht neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van € 22 inclusief het middagmaal (€ 12,50). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 9,50 te betalen.

Zaterdag 27 en zondag 28 mei, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Zie 11 en 12 februari

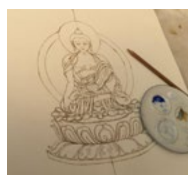
Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 24 en zondag 25 juni
- zaterdag 30 september en zondag 1 oktober
- zaterdag 28 en zondag 29 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 27 en zondag 28 mei, 10u30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen



Ook dit jaar bieden wij u een actieve stage aan in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder de deskundige begeleiding van een specialist. **Tharphen** is de zoon van Gega Lama, die wordt erkend als een van de grootste meesters in de Tibetaanse schilderkunst. Van zijn vader heeft hij het vak geleerd: tien jaar lang was hij zijn leerling. Gega Lama heeft enorm veel betekend voor de bloei van onze mandala. De fresco's in de kleine tempel, de Boeddha in de tempeltuin, de boeddhabeelden van de stupa en de vele thangka's in de grote tempel zijn allemaal creaties van zijn hand.

Gaandeweg neemt Tharphen de cursisten mee in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van de typische kleuren. Iedereen die wil kennismaken met de Tibetaanse schilderkunst of zich er verder wil in bekwamen is

welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die zich vlot uitdrukt in zowel het Engels, het Nederlands als het Frans.
Het ritme en het verloop van de lessen worden bepaald door de verwachtingen en de vorderingen van de studenten. Wie het tekenen onder de knie heeft, kan met kleur leren werken en beginnen aan de eerste schilderingen op doek.

Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal, een penseel 0 of 00 en Oost-Indische inkt zijn voor deze stage onontbeerlijk.

De zomerstage vindt plaats van 1 t/m 4 augustus.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Woensdag 31 mei t/m zondag 4 juni, 10u30

Manjushri retraite, met Lama Tashi Nyima



De bodhisattva Manjushri behoort samen met Avalokiteshvara en Vajrapani tot de 3 grote bodhisattvi in de Mahayana-traditie. In de traditie van het grote voertuig is Manjushri de oudste en meest betekenisvolle bodhisattva.
In de bekendste Mahayana-sutra's zoals de prajnaparamita en de Lotus-sutra zien we Manjushri krachtig getypeerd. De prajnaparamita, de vervolmaking van de wijsheid, omschrijft Manjushri als de ultieme belichaming van de wijsheid. In de Lotus Sutra situeert de auteur de bodhisattva in het zuivere land Vimala, gelegen in het Oosten. Van alle Boeddhavelden is Vimala het zuiverste veld in de drie tijden. Manjushri zou de Boeddhastaat hebben gerealiseerd, inclusief de vermogens van alziendheid en alwetendheid.

In de Sutra Taisho Tripitaka lezen we een dialoog tussen Sakyamuni boeddha en Manjushri: 'Beschouw de 5 aggregaten als leeg van nature, volstrekt in vrede, niet verschijnend en zonder onderscheid. Op deze wijze beschouwend, dag en nacht, zittend, lopend of liggend, bereikt de beoefenaar uiteindelijk een onvoorstelbare staat van zijn, zonder enige vorm of obstakel.'
In de afbeeldingen zien we Manjushri telkens met een vlammend zwaard in de mannelijke rechterhand van de Methode. Dit zwaard vertegenwoordigt de transcendente wijsheid die dwars door onwetendheid en dualistisch denken heen snijdt.
In de vrouwelijke linkerhand draagt Manjushri een boek dat rust in een lotus. Dit boek verwijst naar de ultieme realisatie van de wijsheid.
Manjushri is doorgaans gezeten op een leeuw, of op een leeuwenhuid. Dit beeld verwijst naar het gebruik van de wijsheid om de geest te temmen. Dit temmen kunnen we vergelijken met een ritje op een woeste leeuw.
Woensdag 31 mei geeft Lama een onderricht, de volgende vier dagen wijden we aan praktijk.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

JUNI 2017

Maandag 5 juni, van 10u tot 12u
en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.
Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Dinsdag 15 augustus, zondag 10 september, zondag 1 oktober en zondag 17 december.

Bijdrage: € 31,50 voor gewoon lid / € 36,50 voor niet-lid.

Vrijdag 9 juni, 20u

Ritueel van de volle maan-Saga Dawa Düchen

Op deze bijzondere feestdag bij volle maan vieren we de drie belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha: geboorte, verlichting en het moment waarop hij voorgoed het Nirwana inging. Bij deze bijzondere volle maan is het de uitgelezen tijd voor het beoefenen van de dharma: de verdiensten van onze praktijk nemen vandaag exponentieel toe.

Zaterdag 10 en zondag 11 juni, 10u30

Shinee weekend, met Lama Tashi Nyima

Zie 15 en 16 april

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 2 en zondag 3 september
- zaterdag 18 en zondag 19 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 17 juni, 10u30

Leren mediteren, gratis dagactiviteit (middagmaal inbegrepen), met Lama Zeupa

Het is de uitdrukkelijke wens van onze lama's om elk jaar in Yeunten Ling een gratis activiteit aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Dit initiatief kon de afgelopen jaren op veel bijval rekenen. Wij hopen dat vele mensen ook deze keer van dit aanbod gebruik zullen maken. Een buitenkans voor wie doorgaans niet de gelegenheid heeft om deel te nemen aan de activiteiten van het instituut. We heten iedereen hartelijk welkom.

Lama Zeupa zal afwisselend uitleg geven en de oefensessies leiden. Lama geeft les in het Engels. Er wordt vertaling voorzien in het Nederlands.

We vragen aan iedereen om zich op voorhand in te schrijven.
Indien u de nacht ervoor wenst te logeren in het instituut, kan dat aan de normale tarieven (kamerkeuze + avondmaal (€ 6) en ontbijt (€ 5). Gelieve wel tijdig te reserveren indien u wenst te overnachten.

Vrijdag 23 t/m zondag 25 juni, 9u

Karling Shidro, met vele bezoekende lama's

Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee organiseert Yeunten Ling jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel in aanwezigheid van verschillende lama's die in Europa resideren. Dit ritueel bereidt ons voor op de periode vanaf het sterven tot het begin van een nieuw leven.



Vooral het gebruik van de traditionele muziekinstrumenten maakt van deze dagen een uitzonderlijke belevenis. Het ritueel stelt ons in staat contact te maken met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden en ons voor te bereiden op het bardo, de tussenliggende periode vanaf het ogenblik van het sterven tot de volgende wedergeboorte. Door aan deze poedja's deel te nemen zullen we tijdens het bardo worden geholpen. In de loop van het ritueel worden er wensgebeden uitgesproken voor overleden familieleden, vrienden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven bij het onthaal.

Zaterdagavond, om 20u, is er onderricht.
Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de kangyoer (de woorden van de Boeddha) rond op het domein. Een grote zegening voor ons centrum, de tempel en ieder van ons. Zondagnamiddag, om 14u30, wordt de driedaagse afgesloten met een tsok (offerritueel).
Het is ook mogelijk om enkel één of twee dagen deel te nemen.
De teksten van het uitgebreide ritueel liggen ter beschikking in de tempel.

Bijdrage: € 134,50 voor gewoon lid / € 149,50 voor niet-lid (voor de drie dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 24 en zondag 25 juni, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Zie 11 en 12 februari
Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 30 september en zondag 1 oktober
- zaterdag 28 en zondag 29 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

JULI 2017

Zaterdag 1 en zondag 2 juli, 10u30

De 37 praktijken van de bodhisattva, met Lama Zeupa

De 37 praktijken van de bodhisattva van Thogmed Zangpo is één van de populairste teksten in het Tibetaans boeddhisme. Dit pareltje maakt deel uit van de literatuur over het trainen van de geest. De raadgevingen in de tekst zijn erg toegankelijk, tijdloos en universeel. De verzen betreffen in het bijzonder specifieke raadgevingen voor een leven als bodhisattva.
Thogmed Zangpo was een leerling van de befaamde Buton Rinpoche. In zijn jonge jaren was hij een uitstekende student die zich bekwaamde in commentaren op de grote verhandelingen. In zijn praktijk concentreerde hij zich enkel op de bodhicitta die hij dan ook volmaakt beheerste.
Over de auteur gaat het volgende verhaal.
Thogmed Zangpo had als huisdier een vos die hem altijd gezelschap hield. Omdat Thogmed Zangpo zelf uitermate kalm en goedhartig was, werd ook de vos zachtaardig: hij deed niemand kwaad en at geen vlees. Thogmed Zangpo was zo gevoelig dat hij vaak in tranen uitbarstte tijdens zijn onderricht. Tijdens de lessen van Buton Rinpoche kregen de toehoorders tranen in de ogen van het lachen, bij zijn leerling Zangpo waren de tranen te wijten aan het huilen.

Wie deze tekst ter harte neemt en hem meticuleus toepast, plant in zijn geest het zaad voor een warm en alomvattend mededogen ten aanzien van alle levende wezens. De tekst verdiept de betekenis van het leven en lijkt ieder van ons afzonderlijk aan te spreken. De verdienste van het beluisteren, overdenken en toepassen van de onderrichtingen over deze tekst zijn dan ook niet min. De impact op de kwaliteit van het leven van de wezens is immers enorm.

Tijdens dit weekend zal lama de verzen van de tekst nauwkeurig analyseren. Bij elk vers zal onze aandacht worden gevestigd op de toepasselijkheid op ons dagelijks leven. Hierbij wordt vrijwel geen enkel aspect van ons leven ongemoeid gelaten.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 8 en zondag 9 juli, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 18 en 19 februari
Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele haren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo lbehaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.

Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes, en stiltemomenten in te lassen in zijn/haar leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 21 en zondag 22 oktober
- zaterdag 9 en zondag 10 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 9 juli, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 15 t/m woensdag 19 juli, 10u30

Zomerretraite, Leren mediteren in drie fasen, met Lama Tashi Nyima

De basis van de praktijk is de kalmte-meditatie. De kern van de beoefening bestaat er in van de geest die de neiging heeft om op wandel te gaan steeds opnieuw naar zijn steunpunt terug te brengen. Alle stadia van dit plaatsen van de geest komen aan bod. Tot we uiteindelijk voor langere tijd verwijlen in een ongekunstelde toestand van onverstrooidheid.



Eens beland in deze toestand, zijn we in staat om de geest te bestuderen. Alles wat zich voordoet, zowel in Samsara als Nirvana, speelt zich namelijk af in de geest. De grote yogi's geven dan ook de raad om wat we waarnemen denken grondig door te lichten. Van nature is de geest helder en ruim. Concepten, discursieve en duale gedachten vertroebelen deze oorspronkelijke staat. De analytische meditatie stelt ons in staat om te onderzoeken wat onze geest van moment tot moment zoal uitvoert. Waardoor wordt hij in beslag genomen? Wat is de status van gedachten? Zo ontwikkelen we inzicht in de manier waarop onze geest functioneert. Eens deze gewoonte bemeesterd kunnen we onze geest helpen om opnieuw thuis te komen in zijn oorspronkelijke natuur.

Voor de verwerkelijking van de ware natuur van de geest wordt in de Kagyu school de metafoor van het grote zegel gebruikt of de Mahamudra. Het grote zegel verwijst zowel naar zorgvuldig opgebouwde series van meditaties als naar de ontwaakte staat van verlichting waar de oefeningen toe leiden. Het wordt voornamelijk in de Kagyulinie onderwezen en leidt tot een directe ervaring van de geest. Het grote zegel vormt de quintessence van het onderricht en omvat tegelijk het fundament ervan, de weg en het doel.

Lama Tashi Nyima wordt geprezen om zijn systematische aanpak en zijn sprekende metaforen. Het voorbeeld van een beslagen beoefenaar en meditatiemeester geeft vele deelnemers de smaak om de meditatie een plek te geven in het dagelijks leven.
De retraite is toegankelijk voor iedereen, ook voor wie nog niet vertrouwd is met meditatie.
Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage Lodjong retraite: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Donderdag 20 t/m woensdag 26 juli, 10u30

Shinee retraite voor gevorderden, met Lama Zeupa



Om vooruitgang te boeken op het pad van de meditatie is continuïteit en volharding nodig. Eens deze kwaliteiten ontwikkeld zijn, kan de meditator voor langere tijd in samadhi of meditatieve absorptie verwijlen. Deze week richt zich specifiek tot de beoefenaars die duurzaamheid beogen in hun praktijk en ernaar streven om Shinee in het dagelijks leven te verankeren. De retraite biedt u de kans om zeven dagen voluit te oefenen zonder te worden afgeleid door de gebruikelijke beslommeringen.

Lama geeft tijdens de ochtend van 20 juli instructies.

Opgelet, deze retraite van één week wordt volledig in stilte doorgebracht: er wordt niet gepraat en ook geen oogcontact gezocht. Het is ten zeerste aanbevolen om u niet te verliezen in het lezen van boeken en laptop noch telefoon te gebruiken. Indien werkelijk nodig, kunt u deze alsnog 's avonds raadplegen en een sms bericht sturen.

Enkel inschrijvingen voor de volledige week kunnen aanvaard worden.

Bijdrage: € 340,50 voor gewoon lid / € 375,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Donderdag 27 t/m zondag 30 juli

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin

Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen om te gaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. Deze benadering brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest. Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Deze cursus wordt in het Frans gegeven, er is geen vertaling voorzien.

Michèle Quintin is al vele jaren lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: €186 voor gewoon lid/€206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Vrijdag 28 juli (16u) t/m woensdag 2 augustus (16u)

Retraite voor jongvolwassenen



Steeds meer jongeren uit België en daarbuiten zijn nieuwsgierig geworden naar de boeddhistische filosofie en meditatiepraktijk. Dit jongerenprogramma wil voldoen aan deze groeiende behoefte om meer over het boeddhisme te weten te komen. Tot het aanbod behoort een inleiding in de praktijk van de meditatie en de fundamenten van het boeddhisme. Je verblijft in een authentiek kader en kan genieten van een aangename atmosfeer. Dit programma biedt de perfecte kans om spiritualiteit te combineren met de levensstijl van ons jongeren. Het biedt tevens de gelegenheid om andere jongeren te ontmoeten die begaan zijn met hun omgeving en bezig zijn met innerlijke groei.

De jongerenretraite omvat:
- introductie in yoga
- introductie tot meditatie
- vrijwilligerswerk
- een dag van volledige stilte
- een inleiding tot de hoofdprincipes van het boeddhisme
- open discussies
- uitwisselingsmomenten over hoe boeddhisme toegepast kan worden in het dagelijks leven

Dus, ben je tussen 16 en 36 jaar, ben je geïnteresseerd in Boeddhisme en heb je geen echt idee waar te beginnen om zulk een praktijk aan te vatten, dan ben je steeds welkom op deze zomerjongerenretraite.

Deze retraite is georganiseerd voor jongeren, door jongeren. U kunt ons volgen op facebook voor alle aanvullende informatie betreffende het zomerprogramma (retraite) en alle andere activiteiten die doorheen het jaar voor jongeren worden georganiseerd: weekends en jongerenavonden.

Mocht u suggesties hebben of wenst u deel te nemen aan de organisatie van deze activiteiten, aarzel dan zeker niet om contact met ons op te nemen via onze facebookpagina "Young People 4 Tibetan Buddhism" of het volgend mailadres: youngsters4buddhism@gmail.com.

Bijdrage: Voor ons is het belangrijk dat dit programma financieel haalbaar is voor jongeren die nog studeren of net uit werken gaan, daarom is er een voor deze retraite een aangepaste berekening: €150 (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer).

Volgend jongerenweekend: vrijdag 27 (16u) tot zondag 29 oktober (16u).

AUGUSTUS 2017

Dinsdag 1 t/m vrijdag 4 augustus, 10u30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen



Deze praktische stage begeleid door een specialist richt zich op al wie de Tibetaanse teken-en schilderkunst in de vingers wil krijgen. Tharphen is de zoon van Gega Lama. Bij zijn vader heeft hij tien jaar lang het vak geleerd. Gega lama is een prominente meester in de Tibetaanse schilderkunst, en heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft Tharphen een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.

Iedereen die met deze kunsttraditie wil kennismaken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die zich vlot uitdrukt in het Engels, Nederlands en Frans. De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met

kleuren te leren werken en beginnen aan hun eerste schilderingen op doek.

Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal, een penseel 0 of 00 en Oost-Indische inkt zijn voor deze stage onontbeerlijk.

Bijdrage: €186 voor gewoon lid/€206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 5 en zondag 6 augustus, 10u30

Kinderweekend



Jaarlijks organiseert het instituut een weekend dat speciaal gericht is op kinderen van 7 tot 14 jaar. Tijdens deze twee dagen maken we kennis met het levensverhaal van de Boeddha. Er worden workshops aangeboden waarin de kinderen zich creatief kunnen uitleven met al hun zintuigen. Ouders en kinderen krijgen de gelegenheid om hun eerste stappen te zetten in de praktijk van de meditatie. Deze initiatie is volledig aangepast aan het niveau en het bevattingsvermogen van de kinderen. U krijgt de mogelijkheid om met de Lama's van gedachten te wisselen en iedereen wordt uitgenodigd om ook deel te nemen aan de dagelijkse rituelen van het Instituut. **De aanwezigheid van de ouders is noodzakelijk**. Zij **begeleiden** hun kinderen **buiten** het onderricht en genieten van een **vrij** verblijf.

Bijdrage:
Voor deze tweedaagse gelden speciale tarieven:
Totale bijdrage voor het weekend voor 1 kind & 1 of 2 ouders: €93
Vanaf het tweede kind wordt per kind telkens €45 extra gerekend.
Verblijf in een gemeenschappelijke kamer per gezin.
Toeslag voor een studio: €21.
Graag uw eigen lakens meebrengen. Huren is mogelijk voor €9 per lakenpakket.

Maandag 7 augustus, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Woensdag 9 t/m zondag 13 augustus, 10u30

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong), met Lama Zeupa

Woensdag 9 t/m zaterdag 12 augustus:
onderricht en praktijk
Zondag 13 augustus: **Bodhisattva geloften**

Niemand van ons wenst te lijden. Toch is het lijden alom tegenwoordig. Velen zoeken vruchteloos soelaas in ijdel vertier. De oorzaak van ons lijden schrijven we toe aan factoren buiten ons, aan omstandigheden die ons ergeren. De ware oorzaak ligt echter in de geest, in de drie mentale vergiften woede, begeerte en onwetendheid. Deze geest dient nodig te worden getemd. De praktijk van de Lodjong helpt ons om anders naar het leven te kijken: tegenslag wordt gezien als middel om vooruitgang te boeken op ons spirituele pad. Zo leren we alle omstandigheden van het leven te gebruiken als basis voor innerlijke transformatie.

In de Lodjong of de training van de geest verleggen we onze focus van onszelf naar de anderen. Door het ontwikkelen van het grote mededogen ervaren we onszelf niet langer als het centrum van de wereld, maar worden we één onder vele miljarden. In plaats van een onbekende te zien, zien we een menselijk wezen, een gelijke die net als wij bang is om te lijden en op zoek is naar geluk. Door ons te leren verplaatsen in anderen kunnen we op termijn met een ander van plaats wisselen.

Deze praktijk bestaat uit 7 punten:
- De voorbereidende praktijken
- Het opwekken van de verlichtingsgeest
- Raadgevingen voor het dagelijks leven
- Raadgevingen die het leven en de dood betreffen
- Criteria om de vooruitgang af te toetsen
- Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling (Tonglen)
- Praktische raadgevingen

We besluiten deze Lodjong retraite met het nemen van de bodhisattva geloften op zondag 13 augustus. Wie het sterk engagement op zich wil nemen om zich voortaan in te zetten voor het welzijn van alle levende

wezens, kan een aanvraag indienen op het secretariaat om de bodhisattva geloften te mogen nemen. Op het ogenblik dat hij de verlichting bereikt, ziet de bodhisattva af van zijn intrede in nirvana, omdat hij zich wil inzetten om andere levende wezens te helpen om de verlichting te bereiken. Ingesteld zijn op de verlichting van alle levende wezens behoort tot het wezen van een bodhisattva. Het is een tweede natuur: 'Hoe ontelbaar de wezens ook zijn, ik neem mij voor om ze uit hun lijden te bevrijden.'
Meer nog dan bij het nemen van toevluchtsgeloften is het belangrijk hier grondig over na te denken en de persoonlijke motivatie goed te onderzoeken. Na dit rijp beraad kan u zich kandidaat stellen en deelnemen aan de ceremonie die zal geleid worden door Lama Zeupa. In de ochtend zal Lama uitleg geven over het belang en de gevolgen van dit engagement.

Wie enkel de bodhisattva geloften wenst te nemen kan dit doen op zondag 13 augustus.
Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

We vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die de bodhisattva geloften neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van € 22 inclusief het middagmaal (€ 12,50). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 9,50 te betalen.

Bijdrage Lodjong retraite: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Dinsdag 15 augustus, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

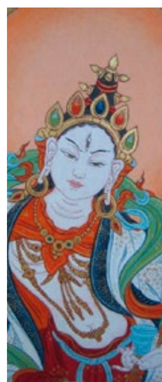
Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Zondag 10 september, zondag 1 oktober en zondag 17 december.

Bijdrage: € 31,50 voor gewoon lid / € 36,50 voor niet-lid.

Donderdag 17 t/m zondag 20 augustus, 10u30

Tcheud retraite





Tcheud is de eerste praktijk die vanuit Tibet naar India werd uitgevoerd. De praktijk van de Tcheud is een uiterst krachtig middel om de gehechtheid aan het ego door te hakken. De beoefening steunt op het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. De praktijk werd in de 12de eeuw ontwikkeld door Matchig Labdreun op basis van de ervaringen in haar eigen beoefening. Deze buitengewone Tibetaanse vrouw legt als jong meisje de kloostergeloften af en volgt de beste leraren: onder hun supervisie slaagt ze erin de krampachtige ego-gerichtheid op te geven en in strenge afzondering leeft ze van de opbrengsten van haar bedelnap. Ze krijgt de volledige transmissie van haar overdrachtslijn en van het mahayanaonderricht. Jarenlang verdiept ze zich in de prajnaparamita (de perfecte wijsheid). Nadien leeft ze in gezinsverband als moeder van twee kinderen met haar spirituele partner Topabhadra. De prajnaparamita heeft ze in haar hele dagelijks leven geïntegreerd. Eens terug bij haar meester ontwikkelt ze de Tcheudpraktijk op basis van de prajnaparamita soetra en de tantra's. Talloze leerlingen verdringen zich om haar praktijk te leren kennen en komen zelfs helemaal vanuit het verre India om haar te ontmoeten. De praktijk werd door de 3de Karmapa gesystematiseerd en geïntroduceerd in de Kagyu scholen.

De Tcheud is een spirituele weg die een beroep doet op de vrouwelijke energie om lichaam en geest te ontdoen van alle mogelijke mentale vergiften. Tegenslagen en obstakels worden beschouwd als vrienden op het pad van de verwezenlijking. De praktijk hakt door alle struikelblokken en mentale sluiers heen: woede, angst en obsessies worden totaal verbrijzeld. Ze worden ingewisseld voor oneindig mededogen, onbevreesdheid en vrijgevigheid. Op deze manier wordt de oorspronkelijke innerlijke wijsheid blootgelegd en wordt een voorzichtig begrip van de leegte mogelijk.

De Tcheud combineert alle elementen van het Tibetaans Boeddhisme in één enkele praktijk. De combinatie van sacrale liederen, rituele instrumenten, meditatie en visualisatie scheppen een unieke matrix die we door ons dagelijks leven heen kunnen weven. Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, temeer omdat onze eigen Lama's deelnemen aan alle sessies.

Zoals bij elke retraite zal ook hier op de eerste dag een onderricht worden gegeven door onze lama's. De drie volgende dagen worden volledig gewijd aan de praktijk. (9u)

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 21 t/m vrijdag 25 augustus, 10u30

Yoga retraite, met Karma Chookela Bhutia

Yoga van de 6 volmaaktheden (6 Paramita's)
Paramita of transcendente volmaaktheid betekent letterlijk oversteken naar de andere oever. Het is één van de methoden in het Boeddhisme om onze geest te trainen om een gelukkig leven te leiden. De 6 paramita's zijn vrijgevigheid, morele ethiek, geduld, enthousiaste energie, meditatie en wijsheid. We kunnen deze toepassen op elke situatie in ons leven. Het is niet nodig boeddhist te zijn om deze filosofie in praktijk te brengen. Hier zullen we leren hoe wij de 6 paramita's kunnen toepassen in onze yoga beoefening.
De yoga die wij zullen beoefenen heet Hatha Vinyasa yoga: een strakke, dynamische discipline gericht op het wegwerken van fysieke spanningen.
Speciale aandacht wordt gegeven aan ademhalingsoefeningen, lichaamshoudingen, het verlengen van de spieren en een gezonde beweeglijkheid van de gewrichten.



Daarom zal de vijfdaagse zomerretraite een combinatie zijn van yoga houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama), filosofie van de 6 paramita's en beoefening van geleide meditatie
De retraite is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 26 en zondag 27 augustus, om 10u30

Over leven en dood, met Zurmang Gharwang Rinpochee

Zondag 27 augustus om 15u
Amitabha initiatie door
Zurmang Gharwang Rinpochee

Tijdens deze dagen geeft Rinpochee onderricht over wat er volgens de Tibetaans boeddhistische wijsheid gebeurt tijdens het moment van sterven en de periode die erop volgt. Zijn onderricht is gebaseerd op de teksten van de Bardo Thödol, bij ons beter gekend als het Tibetaans dodenboek. Niet alleen het sterven wordt behandeld, ook de verschillende fasen van ons huidig bestaan worden door Rinpochee onderzocht zodat

We een helder zicht krijgen op het geheel leven, dood en tussenstaten. Het blijft niet bij theorie. We krijgen methoden aangereikt die ons helpen om meer bewust en ten volle te leven naast specifieke raadgevingen die ons helpen om ons op de dood voor te bereiden.

De ononderbroken overdrachtslijn van de Gharwang Tulkus start in de 14de eeuw met siddhi Trung Mase die werd geïdentificeerd als de alwetende emanatie van de Indische mahasiddha Tilopa die de wens had gekoesterd om zijn leringen ononderbroken te kunnen verspreiden. Tilopa ontving zijn onderricht rechtstreeks van Vajrayogini. Deze leringen vormen de kern van de Kagyu Zurmang Linie, die ook gekend staat onder de naam: 'door de Dakini in het oor gefluisterd'.



Gharwang Rinpochee ontving verschillende initiaties en directe mondelinge transmissies van zijn eigen bron lama, de 16de Gyalwa Karmapa. Hij ontving onderricht van grote leraren zoals Kalu Rinpochee en Jamgon Kongtrul Rinpochee. Na Karmapa's dood studeerde Gharwang Rinpochee aan de Nalanda Universiteit tussen 1981 en 1991 waar hij in 1991 als beste student afstudeerde.

Sindsdien geeft **Gharwang Rinpochee** over heel de wereld onderricht. In Europa, Azië en Amerika. In Singapore, Hong Kong, Indonesia en Maleisië heeft hij eigen centra opgericht. Hij ondersteunt verschillende liefdadigheidsprojecten zoals het aanleggen van wegen, het bouwen van scholen, weeshuizen en ziekenhuizen en een eigen klooster op de heuvels van Sikkim.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 28 augustus t/m vrijdag 1 september, 10u30

Tibetaanse yoga retraite, met Lama Zeupa

In de Boeddhistische psychologie wordt het verband tussen lichaam en geest benadrukt. Lama Zeupa onderzoekt al jaren op experimentele wijze manieren om vanuit een geestelijke hygiëne de gezondheid van het lichaam te bevorderen. Tijdens deze vijfdaagse krijgen we volop de gelegenheid om aan de hand van intensieve oefeningen Lama's bevindingen in de praktijk te brengen. Lama biedt ons een uitgelezen selectie uit het rijke aanbod van diverse mentale krijgskunsten die hij zich in de loop der jaren door intensieve training en discipline heeft eigen gemaakt. Zowel energie-oefeningen, het beheersen van de ademhaling, stretching en evenwichtsoefeningen als geleide meditaties komen aan bod. Lama put hierbij uit de rijke traditie van de Nangpee yoga, de Hatha yoga en de Qi Gong.

De Venerabele Kaloe Rinpochee, één van de grootste Yogi's van onze tijd, heeft de Nangpee of Tibetaanse Yoga specifiek ontwikkeld voor het Westen. Ze bevat oefeningen voor de subtiele ademhaling, ontspanning en technieken van zelfmassage. Gerichte meditaties over vergankelijkheid en interrelatie combineren het overdenken en het plaatsen van het lichaam in een specifieke lichaamshouding.

Iedereen die ernaar streeft om lichaam, spraak en geest beter op elkaar af te stemmen zal in deze vijfdaagse zijn gading vinden en de vruchten plukken van een intensieve coaching door een getraind beoefenaar.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

SEPTEMBER 2017

Zaterdag 2 en zondag 3 september, 10u30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Zie 15 en 16 april
Het volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 18 en zondag 19 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Woensdag 6 september, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Zondag 10 september, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.
Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Zondag 1 oktober en zondag 17 december.

Bijdrage: €31,50 voor gewoon lid/€36,50 voor niet-lid.

Donderdag 14 t/m zondag 17 september, 9u

Tibetaanse taal, retraite voor gevorderden, met Nicolas Chabolle

Zie 2 t/m 5 maart

Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Bijdrage: €186 voor gewoon lid/€206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 16 en zondag 17 september, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

Zie 11 en 12 februari. Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 14 en zondag 15 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

met Tulku Trinlay Rinpochee:

Zaterdag 23 september, 10u30

Onderricht, Bodhisattva geloften

Zondag 24 september van 9u30 tot 13u30

Bodhisattva geloften

De deelnemers hebben de gelegenheid om de Bodhisattva gelofte uit te spreken waarbij ze zich inschrijven in de overdrachtslijn van Nagarjuna en Shantideva, de grondleggers van de Madhyamaka school die teruggaat tot de bodhisattva Manjushri.

Zondag 24 (14u30) t/m dinsdag 26 september

Shantideva's Bodhicaryavatara



Tulku Trinlay Rinpochee is geboren in Frankrijk. Zijn moeder is Amerikaanse en zijn vader is Fransman. Beide ouders kregen tekenen dat het een bijzondere geboorte zou worden. Op tweejarige leeftijd werd hij door de zestiende Karmapa als een reïncarnatie herkend van Khakyab Rinpochee, een leraar van de karma kagyu school, die op jonge leeftijd stierf. Deze leraar had een nauwe band met Kalu Rinpochee. Nadat Trinlay zijn ouders herhaaldelijk had gesmeekt om in het klooster te mogen blijven, zwichtten ze uiteindelijk en nam Kalu Rinpochee de jonge Trinlay onder zijn vleugels. Trinlay Rinpochee vervolmaakte zijn dharmaopleiding aan verschillende instituten en studeerde westerse filosofie aan de Sorbonne. Momenteel reist hij vele maanden per jaar door Europa, Amerika en Azië om dharma-onderricht te geven. De overige tijd besteedt hij aan zijn doctoraat en retraites. Rinpochee staat bekend als een 'geestige' geestelijke leraar die het hart van de toehoorder raakt met zijn gebruikelijke gedegenheid en flair. Trinlay Rinpochee zal ons onderrichten over de Bodhicaryavatara of de weg van de Bodhisattva van Shantideva, waarbij eerst de algemene structuur wordt ontvouwd. Verschillende lagen van ons begripsvermogen worden daarbij aangesproken tot we het meest

diepzinnige niveau van begrijpen bereiken. Daarop volgt de exegese van de tekst waarbij elk vers tot op het naadje zal worden ontrafeld.

Shantideva was een monnik uit de 8ste eeuw en student aan de Nalanda universiteit in India. Hij was een adept van de Madhyamaka filosofie of de weg van het midden van Nagarjuna. Van alle boeddhistische verhandelingen is de Bodhicaryavatara de meest toegankelijke. Shantideva slaagt erin om het hele spectrum van het Mahayana-onderricht tot zijn wezenlijke kern terug te brengen. De tekst wordt in alle Boeddhistische scholen gebruikt als handleiding bij het trainen van de geest. De Bodhicaryavatara leest als een innerlijke dialoog van een bodhisattva in wording die de strijd aangaat met zijn negatieve emoties. Het wapentuig dat hij doorgaans hanteert om zijn omgeving te ondermijnen richt hij nu op zichzelf om de uitwerking ervan aan den lijve te kunnen ondervinden. De tekst zelf is niet zo moeilijk te begrijpen. Het louter bestuderen van de tekst leidt enkel tot een oppervlakkig begrip ervan. De inhoud van de tekst inschrijven in de geest en het leven vergt een volgehouden levenslange inspanning en opent de deuren naar het 'grote begrijpen' dat volgens Atisha de betrachting moet zijn van elke student. Beginners kunnen een vers uitkiezen en zich ertoe verbinden om het toe te passen. Eens de praktijk ervan geïnternaliseerd kunnen we de verzen geleidelijk aan opdrijven. Als er dan in het dagelijks leven een storende emotie opduikt zoals inhaligheid, komt het toepasselijke vers meteen van pas.

In Tibet was het lang niet de gewoonte om boeddhistisch onderricht te geven aan het gewone volk. Het bleef beperkt tot de kloosterscholen waar boeddhistische filosofie werd gegeven. Patrul Rinpochee brak met deze traditie en was de eerste meester die de Bodhicaryavatara verklaarde voor een duizendkoppig publiek. Onder zijn invloed werd de tekst bijzonder populair in Tibet en omstreken. Dilgo Khyentse Rinpochee geeft ons de raad om onszelf onder te dompelen in de wezenlijke betekenis van de tekst, niet alleen vandaag, maar 'dag na dag, maand na maand, en de spirituele kwaliteiten van de bodhisattva zullen moeiteloos in ons ontluiken, zoals honing die in de korf wordt opgeslagen als de bijen nectar hebben verzameld.' Het is een standaardwerk voor al wie zich ertoe verbindt om het pad van de bodhisattva te bewandelen. De Bodhicaryavatara heeft de kracht om de geest van een oprecht toegewijde leerling te transformeren.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'..

Zaterdag 30 september en zondag 1 oktober, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Zie 11 en 12 februari

Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 28 en zondag 29 oktober
- zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017

OKTOBER 2017

Zondag 1 oktober, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Volgende oefendag vindt plaats op:
Zondag 17 december.

Bijdrage: € 31,50 voor gewoon lid / € 36,50 voor niet-lid.

Donderdag 5 oktober, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Zaterdag 7 en zondag 8 oktober, 10u30

Inleiding tot het boeddhisme, met Krista De Mey



De Boeddha is een sleutelfiguur in de spirituele geschiedenis van de mensheid. Het boeddhisme heeft de filosofische kijk en het geestelijk leven van vele volkeren ingekleurd. Momenteel krijgt deze levensbeschouwing veel bijval in het westen. Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme trapsgewijs te verkennen.

We vertrekken vanuit de cultuurhistorische context waarbinnen we het optreden en de leer van de boeddha kunnen situeren en begrijpen: zowel omgevingsfactoren als de vroege Indische filosofische geschiedenis spelen hierin een rol. Beschikbare data en biografieën, de iconografie en anekdotiek helpen ons het beeld van de historische boeddha te vervolledigen en het te onderscheiden van legende. De verspreiding over verschillende routes brengt ons bij de verschillende tradities of voertuigen. We gaan dieper in op de inhoud en indeling van Boeddha's onderricht en staan stil bij de belangrijkste stromingen en de fundamentele concepten uit het boeddhisme. Tenslotte kijken we kritisch naar de recentelijke opmars en ontwikkeling van het Boeddhisme in het Westen.

Is het boeddhisme voor u nog onbekend terrein en bent u er nieuwsgierig naar? Wil u wat meer orde in de flarden kennis die u tot hiertoe hebt verzameld? Hebt u in het Oosten rondgereisd en wil u enige achtergrond bij de prachtige tempels die u hebt gezien? Bent u bezig met mindfullness en wil u ontdekken waar deze methode vandaan komt? Wil u meer inzicht verwerven in de wortels van het Boeddhisme? Iedereen is dit weekend welkom: zowel de nieuwkomers op het terrein als deelnemers voor wie het boeddhisme reeds enigszins vertrouwd is. Tijdens dit weekend maakt u niet alleen kennis met de krachtlijnen van het boeddhisme. U kan tegelijk ook de rituelen bijwonen en ervaring opdoen met meditatie.

Zaterdag 7 oktober

10u30
- De cultuurhistorische context: Noord-India voor en ten tijde van de Boeddha
- De historische Boeddha: biografische data en levensverhalen
- Verspreiding, overlevering en periodisering van het boeddhisme
- De Boeddhistische canon: de Tripitaka

12u Middagmaal

14u-16u Het kleinere voertuig:
- Synodes, schisma's, achttien scholen
- Kosmologie en psychologie
- Fundamentele stellingen: de vier edele waarheden, de vijf aggregaten, de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan, de tien vormen van handeling, het karmische pad

18u Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

20u-21u Geleide meditatie

Zondag 8 oktober

7u Stille meditatie

10u30-12u Het grotere voertuig:
- Ontologie: de spontane natuur van de fenomenen
- Het pad van de bodhisattva
- Filosofische scholen
  - de weg van het midden: dialectiek, de absolute en relatieve werkelijkheid, de drie lichamen
  - het depot-bewustzijn en de snelle weg van de bliksem

12u Middagmaal

14u-16u
- Het diamanten voertuig: voorbereidende praktijken, de geestelijke leraar, tantrisme
- Huidige stromingen in India, China en Japan
- Boeddhisme in het westen

Krista De Mey behaalde een Master in de godsdienstwetenschappen en de seksuologie en is opgeleid als systeemtherapeut. Na jaren in de hulpverlening vond ze haar ware roeping in het onderwijs waar ze tot op vandaag sociale- en gedragswetenschappen geeft aan adolescenten. Sinds 2006 volgt ze het dharma onderricht in Yeunten Ling en is ze een voorzichtige beoefenaar. Intussen voltooide ze aan de BUB het postgraduaat in de boeddhistische filosofie en ethiek en verzorgt ze regelmatig de vertalingen van het Frans/Engels naar het Nederlands bij het onderricht in Hoei en in Schoten. Ze doet redactiewerk voor de website en het Kunchab magazine en verzorgt inleidingen voor bezoekende studenten.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 14 en zondag 15 oktober, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

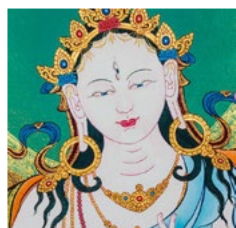
Zie 11 en 12 februari. Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 14 t/m woensdag 18 oktober, 10u30

Witte Tara retraite, met Lama Tashi Nyima



Tara is in het Tibetaans Boeddhisme een emanatie van de bodhisattva van mededogen Tchenrezig. Ze is ontstaan uit de tranen die uit zijn ogen opwelden toen hij het oneindige lijden van de wezens in Samsara aanschouwde. In het Tibetaans Boeddhisme is er sprake van 21 Tara's. Allen bevatten ze de essentie van de bodhisattva van mededogen.

In de Tibetaanse traditie is de Tara-praktijk bij iedereen bekend: arm of rijk, jong of oud, monnik of leek, iedereen kent de lofzangen van buiten. Tara wordt door de Tibetanen ervaren als de moeder van het Tibetaanse volk. Ze staat bekend om haar directe tussenkomst in kritieke situaties. Terwijl de groene Tara vooral wordt verbonden met de bescherming tegen angsten is de witte Tara gelinkt aan het lang-leven aspect. De witte Tara manifesteert zich om uiterlijke en innerlijke obstakels op het pad van de bevrijding weg te werken. Het belangrijkste uiterlijke obstakel is de dood. Door de intense beoefening van de witte Tara worden de oorzaken voor het bekomen van een kostbaar menselijk lichaam en een lang leven tot stand gebracht.

Tijdens de eerste dag van de retraite wordt er een onderricht voorzien. In de ochtend behandelt Lama Tashi Nyima de overdrachtslijn waarin de praktijk van de witte Tara haar oorsprong vindt. In de namiddag wordt de structuur van de praktijk toegelicht en volgt er een exegese van de tekst. Het onderricht wordt afgerond met een geleide beoefening.

- zaterdag 14 oktober: onderricht
- zondag 15 t/m woensdag 17 oktober: praktijk

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 21 en zondag 22 oktober, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 18 en 19 februari

Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
Het volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 9 en zondag 10 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Vrijdag 27 (16u) t/m zondag 29 oktober (16u)

Weekend voor jongvolwassenen (van 16 tot 36 jaar)

Zie 5 t/m 7 mei

Hoe veel kost het?
We betalen een kleine bijdrage van € 5 per dag. Daarin zijn onderdak en al onze maaltijden inbegrepen. Bijna helemaal gratis! In ruil geven wij iets terug aan het centrum en doen we vrijwilligerswerk. We slapen in gemeenschappelijke kamers van 4 tot 8 personen.

Zaterdag 28 en zondag 29 oktober, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Zie 11 en 12 februari

Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Het volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 2 en zondag 3 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Maandag 30 oktober t/m woensdag 1 november, 10u30

Amitabha onderricht, gevolgd door een tweedaagse retraite, met Lama Zeupa

Om zich voor te bereiden op de dood kan het nuttig zijn om een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Boeddha Amitabha resideert in het westelijke paradijs van de gelukzaligheid, of Dewatchen. Het is één van de zuivere boeddhavelden.



De zuivere aard ervan wordt gerealiseerd door de aanwezigheid van een Boeddha. Men kan de band met Amitabha verstevigen door het reciteren van zijn mantra. Boeddha Amitabha sprak de belofte uit dat eenieder die de wens zou koesteren om in zijn land te worden geboren, ook daadwerkelijk in Dewatchen zou kunnen vertoeven. Een hergeboorte in het paradijs van de gelukzaligheid faciliteert de uiteindelijke verlossing. Boeddha Amitabha is de oudste van de vijf Boeddha families van het Mahayana. Hij belichaamt de transformatie van begeerte naar duurzame wijsheid. Hij wordt verbonden met het element vuur. Vandaar dat hij wordt afgebeeld in de rode kleur. Tijdens deze meerdaagse wordt in het bijzonder Lama Ogyen herdacht, de eerste Lama die ons centrum heeft geleid. Onze gedachten gaan ook uit naar onze geliefde Lama Karta, aan wie we zoveel te danken hebben. Men kan bij deze gelegenheid de wens uitspreken dat alle projecten van het centrum voorspoedig verlopen. Ook al onze geliefden en onze Sangha leden die intussen zijn gestorven worden herdacht.

- Maandag 30 oktober: onderricht.
- Vanaf dinsdag 31 oktober: intensieve praktijksessies met recitatie van de mantra.
- Op woensdag 1 november om 14u30 wordt de retraite afgesloten met een feestelijke tsokpoedja, een offerritueel.

Deze intieme retraite staat open voor iedereen, ook al komt u niet voor de volledige periode. **De uitgebreide tekst ligt ter beschikking van de deelnemers.**

Bijdrage: € 134,50 voor gewoon lid / € 149,50 voor nietlid (voor de drie dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

NOVEMBER 2017

Donderdag 2 t/m zondag 5 november, 10u30

Mahamudra en Lulong, met Traleg Khandro Felicity Lodro



Traleg Khandro is de leerling en echtgenote van wijlen Traleg Kyabgon Rinpoche IX. Ze leidt met verve het E-Vam instituut in New York en het Yeshe Nyima centrum in Sydney, Australië. Gedurende 30 jaar heeft Khandro het Boeddhisme bestudeerd onder de hoede van Traleg Rinpoche. In tussentijd trok ze zich verschillende keren terug voor langdurige retraites. Op aandringen van Rinpoche werd Khandro ingewijd in de traditie van de Lulong of de Tibetaanse Yoga waarbij ze de hele cyclus van traditionele onderrichtingen ontving. Ze is ook een gekwalificeerd Hatha-leraar. Al vele jaren geeft Khandro onderricht in het Boeddhisme en de Tibetaanse Yoga in Australië, Nieuw Zeeland, de Verenigde Staten en Europa. Ze zal voor de derde keer te gast zijn in Yeunten Ling.

Tijdens deze vierdaagse retraite zal Traleg Kandro duiding geven bij het onderricht van de negende Traleg Rinpoche over de Mahamudra. Het grote zegel of de Mahamudra

Zaterdag 4 november, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 18 en zondag 19 november, 10u30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Zie 15 en 16 april

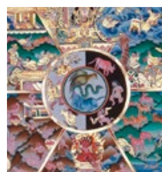
Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

vormt de quintessence van het diamanten voertuig. Het is één van de meest diepzinnige onderichtingen in het Vajrayana. Wie de Mahamudra realiseert bereikt de meest diepgaande verwezenlijking van de verlichte wezens. De betreurde Traleg Kyabgon Rinpoche heeft de Mahamudra tot in de diepte doorgrond: "Volgens de leer van Mahamudra, zullen we de verlichting nooit bereiken als we onwetend blijven over ons eigen bewustzijn, zelfs indien we uitstekend zijn toegerust om de uiteindelijke werkelijkheid te begrijpen". Traleg Khandro, die haar leven wijdt aan de spirituele nalatenschap van haar echgenoot, zal tijdens deze vierdaagse haar uiteenzetting over de Mahamudra combineren met Lulong onderricht of Tibetaanse Yoga. In deze unieke benadering wordt gewerkt met de ademhaling, energetische oefeningen, visualisaties en technieken om tot rust te komen. De oefeningen zijn zeer toegankelijk en in het geheel niet belastend. Op een ontspannen wijze uitgevoerd, leiden de oefeningen tot het stabiliseren van de vitale energie en een mentale staat van helderheid. Onze meditatiepraktijk zal er wel bij varen.

Bijdrage: €186 voor gewoon lid/€206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 25 en zondag 26 november, 10u30

De 12 schakels van ontstaan in afhankelijkheid, met Lama Zeupa



Het onderricht over de 12 schakels van afhankelijk ontstaan behoort tot het fundament van het kleinere voertuig. Het maakt deel uit van de eerste cyclus van onderrichtingen van de Boeddha. De stelling van de 12 schakels wordt ontwikkeld in de uiteenzetting over de edele waarheden: de waarheid van het lijden, de oorzaak en het ophouden ervan. Afhankelijk ontstaan verwijst naar de manier waarop fenomenen ontstaan, bestaan en ophouden: geen enkel wezen of verschijnsel bestaat in deze visie op zichzelf of los van andere wezens of fenomenen.

De 12 schakels tonen ons hoe dat afhankelijk ontstaan precies gebeurt. Ondanks het feit dat de schakels op een lineaire manier worden opgelijst is geen van alle de precieze oorzaak van alle andere schakels. Ze zijn onderling met elkaar verbonden. Doorgaans wordt er bij het verklaren van de keten gestart met onwetendheid. Maar deze keuze is louter incidenteel.
De 12 schakels verwijzen naar de cyclus van wedergeboorten in de zes bestaanswerelden waarin de levende wezens voortdurend rondtollen, als vliegen in een afgesloten pot, gedreven door de zinnelijke begeerte naar het vormelijke. Begeerte komt voort uit onwetendheid over de ware natuur van het zelf en de fenomenen, slechts een tijdelijk samenstelsel van 5 aggregaten. Begeerte drijft ons tot ondeugdzaam gedrag en de karmische sporen die daardoor ontstaan stuwen ons voort naar een nieuwe wedergeboorte waardoor de keten van voor af aan begint.
In de buitenste kring van het levenswiel, geklemd tussen de kaken van Yama, de god van de dood, zien we hoe de 12 schakels zich afwikkelen. Onwetendheid wordt in het wiel verbeeld als een blinde man of vrouw. Op grond van onwetendheid ontstaat de volgende schakel in de keten: karmische formaties, en zo wikkelt de hele cyclus zich telkens opnieuw af.
Begeerte dooft enkel uit door inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. Als het vuur van onze begeerte is uitgewoed kunnen we ook de keten van afhankelijk ontstaan verbreken. Als dan uiteindelijk zelfs de laatste vonk van ons begeren is gedoofd, dan stopt ook de tandem van wedergeboorten en lijden.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

DECEMBER 2017

Zaterdag 2 en zondag 3 december, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro



Zie 11 en 12 februari. Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zaterdag 2 en zondag 3 december, 9u

Tibetaanse taal, met Nicolas Chabolle

Zie 11 en 12 februari.
Opgelet: we starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om de avond voordien al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 3 december, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 10 februari. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 9 en zondag 10 december, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 18 en 19 februari.
Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 17 december, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep zal gedurende drie jaar samen Shinee beoefenen. De groep is uitsluitend bedoeld voor deelnemers die in de zomer van 2016 zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd.

Gelieve de website regelmatig te raadplegen voor eventuele wijzigingen van datum of tijdstip. Gelieve er tevens rekening mee te houden dat de accommodatiemogelijkheden beperkt zijn, aangezien op hetzelfde tijdstip soms reeds geplande programma's plaatsvinden.

Bijdrage: €31,50 voor gewoon lid/€36,50 voor niet-lid.

Dinsdag 19 december, 20u

Nyoeng Nee & Nyen Nee,

Onderricht door Lama Zeupa
Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een zuiveringspraktijk waarin vasten, stilte en meditatie centraal staan. De praktijk is gericht op het zuiveren van alle negatieve gewoontepatronen die we hebben ontwikkeld op het niveau van ons lichaam, onze spraak en onze geest. De praktijk is verbonden met de bodhisattva Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van alle boeddha's. Tchenrezig wordt voorgesteld met 11 gezichten en duizend armen. De elf gezichten maken het mogelijk om vol mededogen de blik te richten op alle levende wezens die gekweld worden door lijden. Met duizend armen reikt Tchenrezig naar al deze wezens om hen de poel van lijden uit te trekken. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal daags uitgevoerd in de grote tempel.

Deze praktijk bevat alle aspecten van de dharma en de essentie van de drie voertuigen:
- Het ethisch gedrag uit het Hinayana: door het nemen en hernieuwen van geloften op niveau van lichaam, spraak en geest worden vroegere fouten en schadelijke handelingen gezuiverd. Als deze geloften op een perfecte manier worden in acht genomen, al is het maar voor korte tijd, dan zijn ze een bron van grote verdienste.

- De verlichtingsgeest of het grote mededogen uit het Mahayana: de meditatie over liefde en mededogen die de kern vormt van de praktijk en waardoor deze kwaliteiten in ons worden opgevoerd.
- De vaardige en diepzinnige middelen uit het Vajrayana: visualisatie van de godheid, recitatie van de mantra en de neerbuigingen.

Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziektes, het ontwikkelen van mededogen en het wegwerken van karmische tendensen. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel aansterkt. Hij beslaat twee en een halve dag, wat behulpzaam is voor mensen die geen tijd kunnen vrijmaken voor een langdurige retraite.

U kunt kiezen tussen:
Nyoeng Nee, de volledige vastenpraktijk: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegestaan. Tijdens de tweede volledige dag (stilte dag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;
Nyen Nee, de halve vastenpraktijk: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stilte dag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten. Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend (5u50) van start te gaan met het nemen van de geloften. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.

Als u voor het eerst een dergelijke intensieve vasten-ervaring meemaakt is het aangeraden om het onderricht van de Lama over deze praktijk bij te wonen.

Dinsdag 19 (19u) t/m vrijdag 22 dec (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 1

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Donderdag 21 (19u) t/m zondag 24 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 2

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Zondag 24 en maandag 25 december

Kerstfeest

Het kerstfeest is ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden. De vredevolle boodschap van Jezus is universeel en betreft de gehele mensheid.

Zondag 24 december
- 18u: Mahakala-ritueel
- 19u: feestmaaltijd

Maandag 25 december
10u: Lama Zeupa zal ons toespreken in de tempel
12u: feestmaaltijd.

Er wordt een **bijdrage** van €69 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Bij deelname enkel op zaterdag of zondag wordt €24,50 gerekend. Gelieve ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer €8. Deze pakjes worden op Kerstavond onder de deelnemers verloot. Een gezellige en feestelijke samenkomst die alle deelnemers de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen. Wij wensen u allen prettige kerstdagen!

Dinsdag 26 (19u) t/m vrijdag 29 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 3

Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

Donderdag 28 (19u) t/m zondag 31 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 4



Bijdrage: €83 voor gewoon lid/€93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2017'.

PRAKTISCHE INLICHTINGEN
YEUNTEN LING

Bijdragen

Cursus / onderricht	
cursus / onderricht voor gewone leden	€ 19 per dag
cursus / onderricht voor niet-leden	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
kasteel gemeenschappelijke kamer per nacht	€ 9
gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 23
gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 32 (€ 16 per persoon)
studio 1 persoon per nacht	€ 30
2 personen per nacht	€ 39 (€ 19,50 per persoon)
lakenpakket per persoon	€ 9 par personne

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
ontbijt	€ 5
middagmaal	€ 12,50
avondeten	€ 6

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaardprijzen**.

Zie *Inschrijving en betaling voor de cursussen* op volgende pagina.

Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Voor meer informatie over het lidgeld en de ledenvoordelen, zie p.62.

Overnachten in Yeunten Ling

Kamerkeuze

1. **Kasteel Standaard kamer:** een gemeenschappelijke kamer (4 tot 8 personen, stapelbedden) die u deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche- en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.

2. **AB Een- of tweepersoonskamer:** een comfortabele kamer in het AB gebouw. U deelt een douche & toilet met de bewoners van drie of vier kamers.

3. **Studio 1 persoon of 2 personen :** in het AB-gebouw of in Tcheupel Ling. U beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet.

Lakenpakket: kunt u zelf meebrengen of huren ter plaatse (€ 9 per persoon).

Wat hebt u nodig?
een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop *of*
een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop

Gelieve zelf mee te brengen
1. Handdoeken en washandjes, toiletgerief.
2. Zaklantaarn in de wintermaanden.
3. Indien u een persoonlijk dieet volgt, gelieve eventueel aanvullende voedingsmiddelen mee te brengen.

Wat omvat het volpension?
1. Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
2. Thee/koffie pauze met koekjes rond 16u30.
3. Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
4. De hele dag door thee.

Onderhoud van kamers en badkamers
Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u ze zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:
1. vloer schoonmaken
2. douche en toilet schoonmaken
3. vuilnisbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen.
4. op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt.

Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de bergplaats. Wat ontbreekt, meldt u op het secretariaat.
Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.

Toch willen we in dit geval een beroep doen op uw grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als uw 'karma yoga' van die dag.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

* Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

Wij danken u alvast om kennis te nemen van ons huishoudelijk reglement dat in elke kamer ter inzage ligt.

Inschrijving en betaling voor de cursussen

De inschrijvingen voor de stages gebeuren bij voorkeur online, via het inschrijvingsformulier op de website. Dankzij het boekingssysteem gebeurt de berekening van de exacte prijs automatisch. Nieuwe leden betalen best hun lidgeld vooraleer zich in te schrijven voor een cursus via de website. Zodoende zullen ze de prijs voor leden verkrijgen bij inschrijving.

Om de cursussen op een optimale manier te kunnen organiseren, bv. voor de aankoop van voedingswaren en de kamerverdeling, en om een adequate administratieve opvolging mogelijk te maken, **vragen we u om het volledige verschuldigde bedrag ten laatste vijf dagen voor het begin van de cursus over te schrijven.**

Uw inschrijving is pas definitief na ontvangst van de betaling.

IBAN: BE39 2400 2910 1519
BIC: GEBA BE BB
op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes die u ziet op uw reservatiepagina te vermelden bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en de code van het project waarvoor u zich heeft ingeschreven.

Een dag in Yeunten Ling

- **7u:** Meditatie
- **8u:** Ontbijt
- **9u-10u**: Karma yoga (vanaf de 2de dag: hulp bij kleine werkzaamheden)
- **10u30:** Onderricht
- **12u:** Middagmaal
- **13u30-14u30:** Karma yoga (de 1ste dag: hulp bij kleine werkzaamheden) + inleveren sleutel op de laatste cursusdag
- **15u:** Onderricht of beoefening (14u30 op zondag)
- **16u30:** Theepauze (16u op zondag)
- **18u:** Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
- **19u:** Avondmaal
- **20u:** Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
- **22u:** Rust in de gebouwen

Interne orde

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 17u toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.
- Gelieve de dag van vertrek vóór 14u30 uit te checken en de sleutel in te leveren bij het onthaal. U wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.
- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen.
- Om veiligheidsredenen is het verboden om in de kamers wierook of kaarsen te branden.
- Op heel het domein geldt een algemeen rookverbod.
- Wij verzoeken alle deelnemers om geen huisdieren mee naar het instituut te brengen en thuis een oplossing voor hun dier(en) te zoeken tijdens de retraites of stages waarvoor ze zich hebben ingeschreven. Deze maatregel dient om de rust en bezinning te kunnen bieden die de beoefenaars in het instituut zoeken.

Wij danken u voor uw medewerking.

Geleid bezoek

Wij voorzien een wekelijkse rondleiding op zondag. Iedereen is welkom!

Iedere zondag wordt om **13u30** een rondleiding gegeven. Dit gebeurt door medewerkers van het instituut en in beide landstalen. Reserveren is niet nodig. Gelieve u om 13u15 aan te melden.

De wandeling voert langs het grote Boeddhabeeld, het monument voor de vrede (de stoepa) en de grote en de kleine tempel. U krijgt ook uitleg over het boeddhisme en de activiteiten van het instituut.

Uw bijdrage is €4 per persoon. Kinderen t/m 12 jaar gratis, t/m 18 jaar €2. Koffie/thee en koekjes zijn inbegrepen.





TIBETAANS INSTITUUT SCHOTEN

U wordt van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt.

Iedere maandagavond is gewijd aan stille meditatie, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners en gevorderden. Een ideale manier om samen praktijk te beoefenen.

Iedere donderdagavond is er een vaste dharma bijeenkomst, met drie mogelijkheden:
- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van de Lama's.
- de sadhana van Tchenrezig, gecombineerd met stille meditatie.
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

De voorgestelde dagprogramma's hebben plaats op zaterdag. Om deel te nemen dient u zich vooraf in te schrijven. In de bijdrage is een maaltijd met soep, brood en kaas inbegrepen.

Drie zondagnamiddagen organiseren we een opendeurdag met een geleid bezoek.

Ook dit jaar bieden we een drieluik 'Starten met het Boeddhisme' aan, telkens op een zaterdag namiddag.

U kunt eveneens met een van onze Lama's een gesprek over uw persoonlijke praktijk aanvragen. Het secretariaat kan u helpen om deze afspraak vast te leggen.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er in de bibliotheekruimte gelegenheid om na te praten met een kopje thee en koekjes.

Het dharma-winkeltje is open iedere weekdag tijdens de kantooruren en ook voor en na iedere activiteit.

Talrijke schoolgroepen en culturele verenigingen brachten ons de voorbije jaren een bezoek. Het instituut beschikt immers over ruime faciliteiten en een deskundige organisatie om groepen te ontvangen. Een jarenlange ervaring op dit gebied heeft aangetoond dat een bezoek aan het Tibetaans Instituut een waardevolle aanvulling kan zijn op de lessen godsdienst, zedenleer en op het programma van de meeste culturele verenigingen. Voor concrete afspraken of bijkomende informatie, gelieve contact te nemen met het kantoor: tibetaans.instituut@tibinst.org

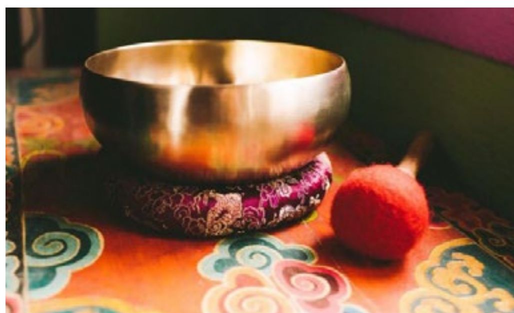
Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website www.tibinst.be of volg ons op facebook voor de actuele informatie over onze activiteiten!

PROGRAMMA 2017

Elke maandagavond: om 20u

Met uitzondering van 3 april, 17 april (Paasmaandag), 5 juni (Pinkstermaandag), 25 december (Kerstmis)

Stille meditatie



Iedere maandagavond organiseren wij een meditatiesessie. Deze stille meditatie wordt telkens begeleid door één van onze lange termijn medewerkers. Iedereen die graag wil leren mediteren is welkom en kan de groep vervoegen op elk moment in het jaar. De meditatie die we beoefenen heet **Shinee of shamatha**, wat betekent 'verblijven in rust'.

Onze geest is meestal uitermate actief en onvoorspelbaar. Allerlei soorten gedachten doorkruisen hem en zetten ons vaak aan tot handelingen waarvan de gevolgen teleurstellend kunnen zijn en een onbehaaglijk gevoel of zelfs lijden kunnen veroorzaken. In het beste geval kennen we een soort welbehagen, dat echter van tijdelijke en veranderlijke aard is. Pas als we onze geest leren temmen, kunnen we een stabiel geluk ervaren dat niet afhankelijk is van externe factoren.

Meditatie gebeurt in eerste instantie op een formele manier, al zittend op een kussen of op een stoel. Geleidelijk zal deze meditatieve ervaring ook doorstromen in ons dagelijks leven.

De praktijk van de meditatie viseert een fundamentele transformatie van ons hele wezen en niet alleen een verandering van bepaalde aspecten ervan. Deze transformatie zal ons gaandeweg toestaan om op een wijze en betekenisvolle manier te reageren op alles wat zich voordoet. Stapsgewijs ontstaat de natuurlijke staat van stabiliteit, openheid en helderheid in de geest. Occasioneel geeft een van onze medewerkers instructies voor beginners en alle beoefenaars. Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

Donderdag	**5, 12 en 19 januari** **2, 9 en 23 februari** **9 en 16 maart** **13, 20 en 27 april** **11 en 18 mei** **1, 8, 15 en 29 juni** **3, 10, 17, 24 en 31 augustus** **7 september** **5, 12 en 26 oktober** **2, 9 en 23 november** **7, 14 en 21 december om 20u**

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

Wie is Tchenrezig?
Tchenrezig is de Tibetaanse naam van de bodhisattva van het mededogen. In het Sanskriet spreken we van Avalokiteshvara. Een bodhisattva is een wezen dat de verlichting of de boeddhastaat heeft bereikt, maar toch telkens terug wenst te komen om het lijden van de anderen te verlichten en hen te helpen zich te bevrijden. Zijn of haar mededogen strekt zich uit naar alle levende wezens zonder onderscheid, zowel vrienden, vijanden, bekenden als onbekenden.

In de tempel staat het beeld van Tchenrezig links naast het grote boeddhabeeld. Hij wordt er voorgesteld met vier armen. In China en Japan neemt hij een vrouwelijke vorm aan.

De vier armen staan symbool voor de vier onmetelijke kwaliteiten waar elke boeddhist naar streeft: grenzeloze liefde, grenzeloos mededogen, grenzeloze vreugde en grenzeloze gelijkmoedigheid. Soms wordt Tchenrezig met duizend armen en elf gezichten afgebeeld. De duizend armen illustreren dan de wil en de bereidheid om zoveel mogelijk levende wezens in alle richtingen te helpen.

Is Tchenrezig een god?
Tchenrezig vertegenwoordigt een ideaal. Het is de verpersoonlijking van alle kwaliteiten die te maken hebben met het gericht zijn op anderen: liefde, mededogen, altruïsme en welwillendheid. Men kan zeggen dat overal waar deze eigenschappen zich manifesteren, Tchenrezig aanwezig is. Hij drukt de perfectie van een onbegrensd mededogen uit en staat symbool voor dat verlichtingsaspect.

Tchenrezig is dus geen god in de gebruikelijke betekenis van het woord. De meditatie van Tchenrezig laat de beoefenaar toe om de kracht van mededogen in zichzelf te (h)erkennen, te activeren en verder te ontwikkelen.



Sommige mensen, zoals de Dalai Lama, worden beschouwd als emanaties van Tchenrezig.
Moet men een beoefenaar van het boeddhisme zijn om deel te nemen aan het ritueel?
Het gaat hier inderdaad om een boeddhistische beoefening. Maar mededogen is een universele waarde. Daarom is het mogelijk om deel te nemen aan deze rituele meditatie zonder boeddhist te zijn en eveneens de weldaden voor zichzelf en voor anderen ervan te ondervinden.

Kan ik ook deelnemen als ik nog nooit heb gemediteerd?
Dat is zeker geen belemmering. In het begin kunt u gewoon naar de klanken luisteren en u openstellen voor de sereniteit die dit ritueel voortbrengt. U kunt de teksten ook mee reciteren met de anderen en later de betekenis ervan beter begrijpen door deel te nemen aan een onderricht over Tchenrezig.

Hoe zit die meditatie in elkaar?
Bij deze meditatie zijn zowel lichaam, spraak en geest betrokken.

<u>Lichaam</u>
Men neemt de meditatiehouding aan, gezeten op een meditatiekussen, de rug recht en het lichaam zoveel mogelijk ontspannen. Indien zitten op een kussen te lastig is, kunt u ook gewoon op een stoel plaatsnemen.

<u>Spraak</u>
De deelnemers reciteren samen de tekst. Indien u (nog) niet zelf over de tekst beschikt, kunt u die vinden achteraan in de tempel. Het zijn lange rechthoekige boekjes met een rode kaft. Op een bepaald moment reciteren de deelnemers gedurende enkele minuten de mantra van Tchenrezig. Een mantra is een sacrale formule in het Sanskriet, die de essentie van de meditatie vertegenwoordigt. De mantra van Tchenrezig luidt "Om mani peme hoeng". Het is het reciteren zelf, onderbouwd met het nodige onderricht, dat zal toelaten om de diepe betekenis van de mantra beter te begrijpen. Het reciteren van de mantra wordt gevolgd door een moment van stille meditatie.
Daarna reciteren we de rest van de tekst. Het ritueel eindigt met een tekst waarbij alle verdiensten die tijdens het ritueel werden opgestapeld, worden aangeboden ten dienste van alle levende wezens.

<u>Geest</u>
Het spreekt vanzelf dat de rituele meditatie weinig effect zal hebben, als de motivatie van de beoefenaar zwak is, of wanneer hij of zij voortdurend afgeleid is. Daarom is het belangrijk zich te concentreren op de bedoeling en de motivatie van de praktijk, namelijk mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens zonder onderscheid. Als dit op een juiste manier gebeurt tijdens de formele meditatiesessies, zal dit ook doorstromen in het dagelijkse leven.

Waarom reciteren we de teksten in het Tibetaans?
Dat is een eeuwenoude traditie en heeft meteen ook het voordeel dat iedereen, welke ook zijn taal is, kan deelnemen aan de meditatiesessie. De teksten zijn zo geschreven dat ze gemakkelijk zingend gereciteerd kunnen worden. De Tibetaanse tekst is telkens voorzien van een transliteratie en een Nederlandse vertaling, want begrijpen wat je reciteert is natuurlijk essentieel. Wanneer je thuis deze meditatie wil doen, kunt u ze eventueel ook gewoon in het Nederlands reciteren. Wie weet pakt een volgende generatie het misschien anders aan...

Ik merk dat ik moeilijk kan volgen.
De tekst volgen is niet bijzonder moeilijk, maar als beginner kunt u wel eens de draad verliezen. Af en toe worden één of meerdere zinnen herhaald, meestal drie maal. In de teksten die ter beschikking liggen, zijn al een paar zaken in kleur gemarkeerd om u te helpen. Soms wordt een korte versie van de meditatie gereciteerd. Daarom is het goed om plaats te nemen naast iemand die al langer ervaring heeft. Deze persoon zal u graag helpen, als u een seintje geeft. Aarzel ook niet om vooraf of achteraf een woordje uitleg aan iemand te vragen.

Praktisch
Achteraan in de tempel liggen de rituele teksten van Tchenrezig ter beschikking.

Vergeet niet om ze na de meditatie terug te leggen.

U kunt ook de tekst en een geluidsopname op CD in het winkeltje kopen. Op die manier kunt u de rituele meditatie ook thuis doen.

Bijdrage: € 2

Donderdag 26 januari, 23 maart, 21 september en 16 november, om 20u

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig



Tijdens deze avonden worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd in onze tempel. Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige (Mahakala) en het vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

Bijdrage: €2

Donderdag 2 maart, om 20u

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op 27 februari valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de bibliotheek zetten.

DONDERDAGAVOND VOORDRACHTEN

"Het Juweel van de Bevrijding: De Wens Vervullende Edelsteen van het Edel Onderricht"

door Gampopa

In 2017 gaan we van start met het eerste jaar van een nieuw drie-jarenprogramma. Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima zullen ons stapsgewijs doorheen de stadia van het pad naar de verlichting leiden. We ondernemen deze tocht op basis van de tekst: "Het Juweel van de Bevrijding: De Wens Vervullende Edelsteen van het Edel Onderricht" geschreven door de Tibetaanse leraar Gampopa.



Gampopa wordt gezien als de grondlegger van het Kagyu-pad binnen het Tibetaans boeddhisme, waar ons Instituut ook deel van uitmaakt. Bij de Kadampa-leraren verdiepte Gampopa zich in het Lamrim-onderricht: de lessen over de graduele stadia van het pad naar de verlichting, die de woorden van de Boeddha samenbrengen in een overzichtelijk geheel. Om deze geleidelijke aanpak nog te verbeteren, combineerde hij het met de Mahāmudrā-lessen. Deze ontving hij van zijn voornaamste leraar, de grote Tibetaanse yogi Milarepa. Door het Kadampa- en Mahāmudrā-onderricht samen te brengen bracht hij een stroming tot gang, die we nu kennen als de Kagyu-traditie.

Deze grote leraar componeerde verscheidene teksten. Zijn meest gekende en alom gewaarde tekst is

Tijdens de maand juli zijn er geen programma's.

"Het Juweel van de Bevrijding: De Wens Vervullende Edelsteen van het Edel Onderricht".

Reeds meer dan acht eeuwen legt dit onderricht een grondige basis voor de studie en de beoefening van het boeddhisme. Het gaat stap per stap doorheen het boeddhistische pad en eindigt bij het bereiken van de staat van het boeddhaschap. De tekst beschrijft en verduidelijkt de stadia van het pad naar de verlichting zo helder dat hij bestudeerd en begrepen kan worden zonder uitgebreid opzoekingswerk in andere teksten en commentaren. Daarom kunnen we hier spreken over een echt "Juweel". Dit onderricht is bedoeld voor iedereen die zich spiritueel wil ontplooien. Het is bijzonder geschikt voor de Westerse leek en vormt een essentieel compendium voor boeddhistische beoefenaars van alle niveaus.

Over een periode van drie jaar (2017-2019) bespreken we de essentie van deze tekst. In 21 sessies worden de stadia van het boeddhistische pad gepresenteerd: 7 donderdagavondsessies per jaar. Het is een unieke kans voor nieuwkomers en beginners om een helder overzicht te krijgen van het boeddhistische pad. Voor de gevorderde studenten is het een prachtige gelegenheid om hun begrip te verdiepen en te versterken.

Jaar 2017

1. De Boeddha-Natuur
2. Het Waardevolle Mensenleven
3. De Spirituele Leraar
4. De Vergankelijkheid
5. Het lijden van het Cyclische Bestaan
6. Karma, Oorzaak en Gevolg
7. Liefdevolle Vriendelijkheid en Mededogen

Jaar 2018

8. Het Nemen van Toevlucht en Geloften
9. Het Ontwikkelen van de Verlichtingsgeest
10. Het Beoefenen van de Wensende Verlichtingsgeest.
11. Het Beoefenen van de Uitvoerende Verlichtingsgeest: de Zes Perfecties
12. De Perfectie van Vrijgevigheid
13. De Perfectie van Morele Zelfdiscipline
14. De Perfectie van Geduld

Jaar 2019

15. De Perfectie van Enthousiaste Volharding
16. De Perfectie van Meditatieve Concentratie
17. De Perfectie van Wijsheid
18. De Vijf Paden
19. De Tien Niveaus of Bhumis
20. Het Perfectie Boeddhaschap
21. De Activiteit van een Boeddha

Donderdag 16 februari, om 20u

De Boeddha-Natuur, met Lama Tashi Nyima

We bespreken de voornaamste oorzaak die ons in staat stelt om het boeddhaschap te bereiken, onze boeddhanatuur. Wat bedoelen we juist met het begrip boeddhanatuur, is deze natuur bij iedereen aanwezig en is hij hetzelfde voor elke persoon? Deze en andere vragen komen aan bod tijdens deze eerste sessie.

Bijdrage: € 6 (leden €4,50)

Donderdag 30 maart, om 20u

Het waardevolle mensenleven, met Lama Tashi Nyima

Om het boeddhaschap te kunnen bereiken hebben we een goede basis nodig om de beoefening aan te vangen, deze basis is het waardevolle mensenleven samen met vertrouwen. Wat verstaan we onder een waardevol mensenleven? Waarom is dit de meest geschikte basis voor de beoefening van het boeddhistische pad? Welke vormen van vertrouwen zijn essentieel en waarom? Dit zijn een aantal van de vragen die beantwoord worden in de tweede sessie.

Bijdrage: € 6 (leden €4,50)

Donderdag 4 mei, om 20u

De Spirituele Leraar , met Lama Tashi Nyima



Enkel een goede basis – een waardevol mensenleven – hebben, is niet voldoende. De drijvende krachten achter onze handelingen zijn sterke gewoontepatronen. Deze hebben we opgebouwd gedurende vele voorgaande levens en ze zijn moeilijk te doorbreken zonder de nodige ondersteuning. Deze steun kunnen we vinden bij een bekwame spirituele leraar. We bekijken samen wat de redenen zijn om een spirituele leraar te zoeken, welke types leraren er zijn, wat de voordelen zijn van het hebben van een goede leraar enz.

Bijdrage: € 6 (leden €4,50)

Donderdag 22 juni, om 20u

De Vergankelijkheid, met Lama Zeupa

Als eerste instructie wordt er geadviseerd om te mediteren op de vergankelijkheid. Dit is de beste remedie tegen overmatige gehechtheid aan dit leven. De Boeddha onderwees dat alle samengestelde fenomenen vergankelijk zijn: alles wat samen komt moet uiteindelijk weer scheiden, alles wat wordt opgebouwd valt nadien terug uit elkaar, enz. Welke types van vergankelijke fenomenen zijn er? Hoe beoefenen we dit soort meditatie en wat zijn de voordelen ervan? Dit zijn de onderwerpen van de vierde sessie.

Bijdrage: €6 (leden €4,50)

Donderdag 14 september, om 20u

Het lijden van het Cyclische Bestaan, met Lama Tashi Nyima

Na de meditatie op vergankelijkheid kan het zijn dat je concludeert dat het niet zo erg is dat alles vergankelijk is. Misschien denk je "Als ik sterf, wordt ik weer herboren en krijg ik een nieuw leven en nieuwe kansen". Dit toont onze gehechtheid aan het cyclische bestaan aan. Daarom dat het erg belangrijk is om de beoefening verder te zetten: We denken na over de tekortkomingen van het cyclische bestaan.

Bijdrage: €6 (leden €4,50)

Donderdag 19 oktober, om 20u

Karma, Oorzaak en Gevolg, met Lama Tashi Nyima

Na inzicht te hebben gekregen in het lijden en de tekortkomingen van het cyclische bestaan vragen we onszelf af "Waar komt al dit lijden vandaag?". Karma en de wet van oorzaak en gevolg geven een antwoord op deze vraag. Welke soorten karma bestaan er? Welke activiteiten leiden tot welke gevolgen? Dit en andere verwante onderwerpen komen aan bod tijdens de zesde sessie.

Bijdrage: €6 (leden €4,50)



Donderdag 30 november, om 20u

Liefdevolle Vriendelijkheid en Mededogen, met Lama Zeupa

Op dit punt van onze beoefening hebben we ingezien dat het bestaan doordrongen is van lijden. We hebben ons ook verdiept in de onderliggende oorzaken van dit lijden. Bij een diepgaande praktijk zorgen deze inzichten voor een sterke drang naar bevrijding uit het cyclische bestaan. We moeten er echter over waken dat we deze bevrijding niet enkel wensen voor onszelf alleen. Om het boeddhaschap te bereiken hebben we nood aan een altruïstische ingesteldheid. Daarom dat we het pad naar de verlichting verder zetten met de beoefeningen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen.

Bijdrage: €6 (leden €4,50)

Donderdag 28 september, om 20u

Bodhicaryavatara, Tulku Trinlay Rinpoche



Vervolg op het onderricht in Huy.
Bijdrage: €6 (leden €4,50)

DAGPROGRAMMA'S

Zaterdag 18 maart, om 10u30

Shinee, met Lama Tashi Nyima

"De onveranderlijke innerlijke Kalmte is de eerste stap naar de niet-conceptuele ervaring van de gelukzaligheid en helderheid, vrij van gedachten en verlost van de vijf hindernissen: de traagheid van geest, de agitatie, de verwarring, de slaperigheid en de luiheid". Cit.: Ouang Tshoek Dordjé, 9de Karmapa

Bijdrage: €25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 29 april, om 10u30

De meditatie van het diepe inzicht, met Lama Tashi Nyima

De meditatie van het diepe inzicht beschouwt de essentie zelf van de geest. Terwijl de praktijk van de Innerlijke Kalmte naar de rust van de geest leidt, vrij van gedachten, gebruikt de meditatie van het indringend inzicht juist de gedachten en de emoties om die toestanden te overstijgen, die getekend zijn door illusie en verduistering van de geest. Ze leidt op die manier-geleidelijk aan of rechtstreeks – naar de contemplatie van de natuur van de ultieme werkelijkheid.

Bijdrage: €25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 20 mei, om 10u30

Vanuit de duale visie naar de Niet-duale Visie van de Werkelijkheid, met Lama Zeupa

Het is het geloof in de scheiding tussen licht en schaduw, tussen geest en materie, tussen dichtheid en lichtheid, enz., dat van ons afhankelijke wezens maakt van de uiterlijke schijn.

Toen hij zijn eigen ervaring van de Verlichting overdroeg, zei de Boeddha: "Alles wat ogenschijnlijk verdeeld en verschillend is, is illusie. De Non-Dualiteit is de intieme ervaring van Uw wezen. Ze is vrij van concepten en zonder dualiteit".

In de Soetra staat het volgende: "Wanneer de Boeddha's de Leer verkondigen, steunen ze altijd op de twee werkelijkheden (de conventionele en de ultieme). De dwaze wezens beschouwen de conventionele (of relatieve) waarheid als zijnde de ultieme, terwijl de Wijze man/vrouw de ultieme waarheid beschouwt als zijnde de conventionele".

Bijdrage: €25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zondag 17 september, om 10u30

Tibetaanse Yoga, met Lama Zeupa

Meer informatie volgt op onze website.

Bijdrage: €25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 2 december, om 10u30

Shinee, met Lama Zeupa

Meer informatie volgt op onze website.

Bijdrage: €25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Inschrijving en voorafbetaling voor de dagprogramma's is noodzakelijk.

GELEIDE BEZOEKEN

Drie geleide bezoeken op zondag



Zondag 26 maart, zondag 11 juni en zondag 22 oktober om 15u

Voor vele mensen is deze rondleiding, die een klein uur duurt, een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden

krijgen uitleg over de Boeddha, het boeddhisme, de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer. Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig. Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: €4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of €2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

MIDDAGPROGRAMMA'S

Drie zaterdagnamiddagprogramma's

Starten met Boeddhisme

met Marcus Van Roosbroeck en Manu Grisar





We willen in een drietal lessen mensen de kans geven om zonder enige voorkennis vertrouwd te geraken met het Boeddhisme, niet alleen de theorie, maar ook de praktijk. Elke les zal starten met een theoretische voordracht van ongeveer 45 minuten waarin we jullie meenemen op een reis in India waar we het leven van de Boeddha vertellen, de verspreiding volgen via de zijderoute naar China om te eindigen in Tibet en tenslotte de nodige aandacht besteden aan de kleurrijke iconografie van het Tibetaans Boeddhisme. Nadien nemen we jullie mee in de wereld van de praktijk, waar alles van de eerste stap in de tempel zal uitgelegd worden.

Voor het praktisch gedeelte zorgt Manu Grisar, gids, Boeddhistisch Consulent bij ZNA en begeleider bij de wekelijkse meditatie en puja's. Voor het theoretische gedeelte rekenen we op Marcus Van Roosbroeck, gids en gevormd in boeddhistische geschiedenis en kunst door verschillende universitaire opleidingen.

Het geheel omvat drie lesnamiddagen:

Zaterdagnamiddag 21 januari (14u-16u30)

1. Het leven van de Boeddha

Theorie: Vanuit de teksten en met de nodige aandacht voor de tijdsgeest waarin de Boeddha leefde vertellen we aan de hand van een PowerPoint het leven van de Boeddha. Geen enkele voorkennis nodig.

Praktijk: Voor mensen die niets weten over de tempel: 'Wat doe je nu in een tempel en wat beter niet: schoenen uitdoen, hoe kom je binnen, wat gebeurt er, de offerandes op het altaar, wat is meditatie, de meditatiehouding en het waarom van deze houding.'

Bijdrage: €5

Zaterdagnamiddag 28 januari (14u-16u30)

2. Verspreiding van het boeddhisme

Theorie: Aan de hand van het nodige beeldmateriaal reizen we mee met het Boeddhisme van India naar het Zuiden en nadien ook via de zijderoute naar het Noorden om te eindigen in Tibet.

Praktijk: Wat zien we allemaal in de tempel?: instrumenten, bel, dordjee, reciteren van teksten (de drie delen van elke praktijk + proeven van meditatie).

Bijdrage: €5

Zaterdagnamiddag 11 februari (14u-16u30)

3. Iconografie in het boeddhisme

Theorie: Boeddhistische kunst, van aniconische kunst in India via Gandhara tot de kosmos van het Tibetaans Boeddhisme. Aan de hand van foto's bespreken we enkele stijlvormen en hun kenmerken en staan we stil bij de oorsprong van de ontelbare afbeeldingen in de Tibetaanse kunst.

Praktijk: Na twee dagen oefenen geraken we stilaan klaar voor het grotere werk. We leren in deze sessie hoe het visualiseren juist in zijn werk gaat. Een praktische begeleiding voor het opstarten van een basispraktijk.

Bijdrage: €5





NALANDA INSTITUUT BRUSSEL

Elke maandag- en dinsdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.

Elke woensdagavond zijn er poedja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.

Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website

www.tibinst.be





BRUG DER WIJSHEID KORTRIJK

Brug der Wijsheid is een regionale locatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling en werd in 2002 door de Stad Kortrijk als een culturele vereniging erkend.

Dit jaar stellen wij opnieuw **drie doorlopende activiteiten per maand** voor. Naast de stille meditatie bieden we de rituele meditaties van Tchenrezig en Tara aan. Alle activiteiten gebeuren op basis van de raadgevingen van de Lama's verbonden aan het instituut.

Iedereen is welkom.
De sessies staan open voor zowel beginners die willen mediteren als voor meer ervaren beoefenaars die graag samen met anderen oefenen.

Alle activiteiten vinden plaats op een private locatie. Daarom is het maximum aantal deelnemers beperkt. Gelieve u telkens online aan te melden via het aanmeldingsformulier op de website of ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon of e-mail.

U hoeft niets mee te brengen, maar wie een eigen meditatiekussen of bankje heeft, mag dit gerust meebrengen. Een dekentje is niet noodzakelijk maar wel handig.

Voor de rituele meditaties op dinsdag is de nodige tekst voorhanden.

Bijdrage in de kosten: €2

Er zijn geen activiteiten in juli en augustus.

De data kunnen veranderen. Raadpleeg daarom regelmatig deze website of onze pagina op facebook: www.facebook.com/brugderwijsheid

Stille meditatie

De stille meditatie, eigen aan alle boeddhistische tradities, is erop gericht om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door regelmatig te oefenen, wordt de geest soepel en krijgen we minder last van storende emoties. Dit laat toe om vanuit een zekere gemoedsrust te handelen tijdens onze dagdagelijkse activiteiten.

Hoe ziet de avond eruit?
Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, wordt er telkens om 19u een introductie voorzien. Dan krijgt u meer uitleg over de methode die we gebruiken. Daarna kunt u aansluiten bij de meditatiesessie van 20u.

Wenst u een introductie bij te wonen, vink dan in het aanmeldingsformulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

19u: introductiesessie (na voorafgaande afspraak)
20u: stille geleide meditatie
21u: gelegenheid voor vragen
21u30: einde

Wanneer?
Op de eerste donderdag van de maand.
5 januari, 2 februari, 2 maart, 6 april, 4 mei, 1 juni,
7 september, 5 oktober, 2 november, 7 december

Waar?
Hullekenstraat 5
8510 MARKE-KORTRIJK

Contactpersoon
Chantal Verspaille: +32 (0)56 20 41 24
E-mail: brug.der.wijsheid@skynet.be

Meditatie van Tchenrezig

De historische Boeddha heeft verschillende methoden aangereikt om een altruïstische houding te ontwikkelen, waaronder de meditatie van Tchenrezig. Tchenrezig is het aspect van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen van de verlichtingsgeest. Deze praktijk laat ons toe om onze geest te zuiveren en mededogen te ontwikkelen voor het welzijn van alle levende wezens zonder onderscheid.

Hoe ziet de avond eruit?
19u15: deur open
19u30: aanvang meditatie
20u30: vraagstelling met drankje
21u: einde

Wanneer?
Op de tweede dinsdag van de maand.
10 januari, 14 februari, 14 maart, 11 april, 9 mei, 13 juni
12 september, 10 oktober, 14 november, 12 december

Waar?
Sint-Denijsestraat 208
8500 KORTRIJK

Contactpersoon
Philippe Deleye, tel: +32 (0) 495435759
E-mail: philippe.deleye01@proximus.be

Meditatie van Tara

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de verlichtingsgeest. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en obstakels. Tara staat bekend om haar snelle en onmiddellijke tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen.



Hoe ziet de avond eruit?
19u15: deur open
19u30: aanvang meditatie
20u30: vraagstelling met drankje
21u: einde

Wanneer?
Op de derde dinsdag van de maand.
17 januari, 21 februari, 21 maart, 18 april, 16 mei, 20 juni
19 september, 17 oktober, 21 november, 19 december

Waar?
Roeselarestraat 117
8840 OOSTNIEUWKERKE

Contactpersoon
Jan D'hulster: +32 (0)496 76 28 66
E-mail: bdw@iptnet.be

STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG MAASTRICHT, NEDERLAND

Stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) bestaat uit vrijwilligers en mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen. TBL wil door middel van het organiseren van verschillende activiteiten in Nederlands Limburg een entree bieden tot de boeddhistische levensbeschouwing en in het bijzonder tot het instituut Yeunten Ling, België.



Meditatie bijeenkomsten

Twee keer per maand komen we samen om te mediteren. We starten de avond met een inleiding van ongeveer 15 minuten waarin kort wordt ingegaan op het boeddhistisch gedachtegoed en waarin meditatie suggesties worden aangedragen. Daarna mediteren we 45 minuten in stilte (elk kwartier wordt op de gong geslagen). Dit is geen cursus, er wordt verondersteld dat men reeds kan mediteren.

Yoga bijeenkomsten

Ook organiseert TBL tweemaal per maand een yoga-bijeenkomst! Hatha yoga wordt aangeboden, waarin ook pranayama (ademhalings- oefeningen) aan bod komt. Er wordt rekening gehouden met eventuele individuele lichamelijke beperkingen, dus iedereen kan meedoen!

Recitatie van Tchenrezig

Sinds september 2016 biedt stichting TBL maandelijks de mogelijkheid om samen de recitatie van Tchenrezig te beoefenen. In de ruimte op de Blekerij te Maastricht reciteren we al zingend samen de poedja van Tchenrezig. Deze recitatie gebeurt in combinatie met een meditatie.

Je bent welkom op deze bijeenkomsten die telkens om 20u00 beginnen en plaatsvinden op Blekerij 52, 6212XW Maastricht. Na afloop is men vrijblijvend uitgenodigd om na te praten met thee.

Let op: aanbellen bij SCAPE! Er is gelegenheid tot gratis parkeren op de eigen parkeerplaats naast het gebouw.

Er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Bezoek www.tibetaans-boeddhisme.eu voor informatie omtrent bijdrage, aanwezige voorzieningen en data van de bijeenkomsten.

Cursus inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie

Zowel in het voor-alsook in het najaar van 2017 is er een cursus ‘Inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie’. In 10 bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan een juiste houding en ademhaling. Ook komen er verschillende boeddhistische meditatietechnieken aan bod. Verder wordt summier de basis van de boeddhistische filosofie behandeld.

In de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners alsook voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening. Elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Vrijblijvend wordt er driemaal een uurtje napraten met de medecursisten aangeboden en een afsluitende meditatiewandeling gemaakt.

Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materiaal is €135.

Verdiepende meditatie cursus

Voor degenen die reeds de inleidende meditatie cursus hebben gevolgd, wordt er een verdiepende cursus aangeboden. Daarin wordt er verder ingegaan op de filosofische achtergrond van het Tibetaans boeddhisme en wordt men in de gelegenheid gesteld de meditatie praktijk te intensiveren. Overige informatie over het verloop van de cursus wordt bekend gemaakt via onze website.

3 avondlezingen en meditatie oefendag door 2 lama's

We zijn verheugd dat wederom twee leraren van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling op het verzoek van stichting TBL zijn ingegaan om ook in 2017 in Maastricht onderricht te komen geven!



Op **maandag 13 februari** komt Lama Tcheudroep ons onderrichten te Maastricht en vervolgens zal Lama Zeupa les komen geven op **dinsdag 23 mei**.

We zijn opgetogen dat Lama Zeupa ook in 2017 een hele dag met ons wil doorbrengen! Deze staat gepland voor **zaterdag 23 september**. En tenslotte verblijdt Lama Zeupa ons door zijn bereidheid om ook op **donderdag 16 november** een voordracht te komen houden.

De leraren reiken ons tijdens de lezingen informatie aan waardoor we geïntroduceerd worden in de boeddhistische filosofie of waarmee we onze kennis ervan kunnen verdiepen.

Zie onze www.tibetaans-boeddhisme.eu voor actuele informatie rondom de voordrachten.

Deelname aan het onderricht kan enkel na aanmelding! We willen een intieme sfeer waarborgen en omdat er een beperkte capaciteit is, is tijdige reservering nodig. Er zijn altijd meer aanmeldingen dan dat er plek is, daarom reserveer je plek via reservering@tibetaans-boeddhisme.eu

Boeddhistische films in Maastricht

In samenwerking met filmtheater Lumière vertoont TBL al sinds 10 jaar een keur aan boeddhistische films! In het najaar van 2016 is dit filmtheater naar een fantastische nieuwe locatie aan het Bassin te Maastricht verhuisd. Dat onze samenwerking ook op de nieuwe plek kan doorgaan, vloeit voort uit de enthousiaste reacties van de vele bezoekers aan de TBL films. Gedurende het jaar worden speciaal geselecteerde films vertoont. Een extra element wordt telkens toegevoegd, bijvoorbeeld in de vorm van een gastspreker. Lezers van onze maandelijkse nieuwsbrief maken telkens kans op 2 vrijkaarten.

Blijf via onze site op de hoogte van de film programmering in 2017!

Vrijwilligers activiteiten

We vinden het belangrijk en gezellig om met gelijkgestemden regelmatig samen te komen om diverse activiteiten te ondernemen en samen het programma van TBL te ondersteunen. De aangemelde vrijwilligers variëren in leeftijd van jong tot oud en hebben diverse achtergronden. Als overeenkomst hebben we dezelfde interesse om te willen verdiepen in het boeddhisme en dit in ons dagelijks leven te integreren. Wil je je aansluiten? Geef je dan (vrijblijvend!) op via

vrijwilligers@tibetaans-boeddhisme.eu voor de vrijwilligersnieuwsbrief en lees zo over onze activiteiten door en voor vrijwilligers.

Blijf op de hoogte van tbl activiteiten
In onze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je hiervoor inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Heel graag vernemen je eventuele vragen via **info@tibetaans-boeddhisme.eu** en hopen je spoedig te ontmoeten bij een van onze activiteiten!



KARMA EUSEL LING VORSTENBOSCH, NEDERLAND

Het Tibetaans Boeddhistische Centrum Karma Eusel Ling (Tuin van het Heldere Licht) heeft een prachtige boeddhistische tempel, geheel in Tibetaans boeddhistische stijl ingericht, welke in 1999 door Lama Karta werd ingewijd. In de tuin van het centrum vindt u een gebedsmolen, voor iedereen toegankelijk. Het centrum biedt verschillende mogelijkheden, meditaties en onderricht, om uw bewustzijn te stimuleren.

In 2017 zullen de Lama's van Yeunten Ling enkele lezingen in Vorstenbosch geven, op dinsdagavond van 20u tot 22u:
- Dinsdag 6 juni
- Dinsdag 14 november

Het onderwerp wordt in overleg met Lama Zeupa bepaald. U bent van harte welkom! *Inschrijven bij Karma Eusel Ling.*

Tevens zijn er in het voor- en najaar retraites in Yeunten Ling:
2 t/m 5 maart en 5 t/m 8 oktober.

Inschrijven bij Karma Eusel Ling.

Inschrijvingen en informatie

Adres: Heuvel 1
5476 KG Vorstenbosch
Nederland
Tel: +31 (0)413 34 03 20 of +31 (0)413 36 26 76
E-mail: info@karmaeuselling.nl
Website: www.karmaeuselling.nl
Facebook: www.facebook.com/
BoeddhistischCentrumKarmaEuselLing



SOUKHASIDDHI LING GAUME

Sinds verschillende jaren organiseren de bewoners van deze regio uit het uiterste zuiden van ons land verschillende activiteiten: dit jaar biedt Soukhasiddhi Ling drie weekendretraites aan in de abdij van Orval. Maandelijks wordt er een interreligieuze meditatie-avond gehouden in de abdij van Orval. Deze activiteiten staan open voor iedereen, welke ook zijn of haar geloofsovertuiging is.

Meer info over Soukhasiddhi Ling vindt u terug op de Franstalige website.

Contact

Nicole Colin
Rue de Villemont 328
B-6730 Bellefontaine
Tel: +32 (0)63 44 44 25
E-mail: soukhasiddhi.ling@gmail.com

UW STEUN IS BELANGRIJK

2

FINANCIEEL VERSLAG

De doelstelling van onze centra is zeker niet “winst maken”. Iedereen zal echter begrijpen dat het noodzakelijk is voor hun duurzaamheid om een goed financieel evenwicht te behouden. Dit is een permanente opdracht en hier is het resultaat.

Net als vorig jaar presenteren we een overzicht van de financiële situatie van onze vzw’s. Deze oefening is niet bedoeld om u te overspoelen met cijfers, maar om u te informeren over de belangrijkste financiële posten. Aangezien het boekjaar 2016 op dit moment nog niet afgerond is, stellen we u de gegevens van 2015 voor. Deze betreffen de mandala gevormd door de drie centra: Nalanda, Schoten en Yeunten Ling. De administratieve organisatie maakt inderdaad een zogenaamde geconsolideerde voorstelling van de jaarrekening mogelijk.

Het is gebruikelijk om de resultaten van een boekjaar te vergelijken met die van het voorgaande jaar. Dit is dit jaar niet het geval, gezien de aanzienlijke meerwaarde die de verkoop van de gebouwen in Cadzand gegenereerd heeft. Daarom is het aangewezen om de rubrieken ter vergelijken zonder ‘Buitengewone resultaten’. De cijfers tussen haakjes tonen de evolutie ten opzichte van 2014.

Opbrengsten, kosten en cash flow

In totaal vertegenwoordigen de inkomsten een bedrag van €1.533.261,87 (+€117.813,46). De lopende uitgaven bedragen €1.391.252,93 (-€4.155,40), inclusief afschrijvingen.

De betaalde interesten komen op €36.968,62 (-€17.035,53), ten opzichte van €3.462,45 aan opbrengsten uit financiële producten (+€2.926,96). Het resultaat voor buitengewone resultaten is positief, ten bedrage van €108.502,77, terwijl het negatief was in 2014, ten bedrage van €33.428,58. Dan is er nog een positief saldo van €4.577,17 voor uitzonderlijke kosten en opbrengsten (eenmalige operaties), en een roerende voorheffing van €542,96. De op deze manier gegenereerde cash flow (positieve resultaten + niet-betaalde kosten, in casu afschrijvingen) heeft een positieve invloed ten belope van €346.814,46 gehad op de kassituatie van onze centra.

Evolutie van de schuldenlast en bestemming van de vrijgekomen middelen

De beslissing in 2014 om de opbrengst van de verkoop van Cadzand aan te wenden voor een vermindering van de bankleningen heeft een aanzienlijke impact gehad door het structureel verlagen van de financiële lasten.

Daarom is volgens dezelfde logica eind 2016 ook besloten om de lening af te lossen die een last was voor de kassituatie. Dus blijft nu alleen één grote lening over, diegene die is aangegaan voor de bouw van de nieuwe tempel in Yeunten Ling. Eind 2016 bedraagt het saldo van het terug te betalen kapitaal €653.662,10.

Naast de vermindering van de schulden zijn ook noodzakelijke werkzaamheden die vertraging hadden opgelopen (afwerking van de daken van de tempel en de studio’s, evenals de aanpassing van het kasteel) opgestart in Yeunten Ling. Dit zijn werken van lange adem, die de teams van de drie centra met uw hulp aanpakken.

Conclusie en vooruitzichten

Zoals u kon lezen zijn de ontvangsten gestegen bij gelijkblijvende kosten. Het zijn de dagelijkse inspanningen van allen die dit mogelijk maken.

De Raad van Bestuur wil daarom alle medewerkers en vrijwilligers feliciteren voor hun inzet voor de goede werking van onze instituten. De hier voorgestelde positieve resultaten stellen ons in staat om de toekomst en de nodige investeringen aan te pakken. Einde 2016 werden, ten gevolge van de toename van de activiteiten, strategische keuzes gemaakt met betrekking tot veiligheid, herstelwerkzaamheden en personeel.

DANK AAN IEDEREEN!

YEUNTEN LING – STEUNACTIE VOOR DE TEMPEL EN ALGEMENE INFRASTRUCTUURPROJECTEN

Wij willen eerst en vooral onze **donateurs €108 voor de tempel** bedanken. Zij ondersteunen ons al vele jaren. Hun bijdragen blijven welgekomen, dankzij hun inbreng kunnen wij onze lening blijven afbetalen en zorgen voor het onderhoud van alle infrastructuur.

Ieder die wil bijdragen aan de actie voor de algemene infrastructuurprojecten, is zeker welkom. U kiest uw eigen ritme, een eenmalige donatie of een doorlopende opdracht. In 2017 zullen renovaties en aanpassingen met name in het kasteel een grote financiële inspanning vragen

NALANDA TE BRUSSEL

Nieuwe geluidsinstallatie in de tempel.

TIBETAANS INSTITUUT TE SCHOTEN

Renovatie tempelmuur.

Online doneren is mogelijk. U kunt een project naar keuze vermelden bij uw overschrijving.
Dank voor uw vrijgevigheid, klein of groot.

UW SCHENKING MET FISCAAL ATTEST

Vanaf €40 is uw bijdrage fiscaal aftrekbaar. Een fiscaal attest zal u worden toegestuurd einde februari 2018. 45% van uw gift zal door de overheid worden terugbetaald.

Bankgegevens voor donaties met attest:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
Ten name van het Tibetaans Instituut te Schoten

UW SCHENKING ZONDER FISCAAL ATTEST

Indien u geen fiscaal attest nodig hebt, gelieve dan uw gift te storten op de bankrekening van het instituut van uw keuze.

Yeunten Ling asbl:
IBAN BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB

Nalanda Instituut asbl:
IBAN BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB

Tibetaans Instituut vzw:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB

GIFTEN EN LEGATEN

Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met lea.vanrompay@tibinst.org

ALGEMENE INLICHTINGEN

3

ONLINE INSCHRIJVEN

met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, u zelf lid maken en donaties doen.

Dit is een belangrijke stap in de verdere automatisering van ons systeem, die u zal toelaten om onmiddellijk in onze gegevensbank te werken en zelf uw gegevens desgewenst aan te passen. Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.

Hoe schrijft u zich in?

- Ga direct naar ***Inschrijven*** (op de homepage van onze website) of klik op de link ***Online Inschrijven***, vermeld onder iedere cursusomschrijving.
- Het dialoogvenster Login informatie verschijnt.

U schrijft zich in voor de eerste keer

- U vult uw e-mailadres in en klikt op ***Paswoord vergeten?***
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op ***Aanmelden.***
- Nu kunt u zich inschrijven.

U schrijft zich in voor de eerste keer, maar u ontvangt geen mail met paswoord

- U kijkt best eerst in uw spamberichten of de map ongewenste mails om na te gaan of uw paswoord daar niet is verzeild geraakt.
- Indien u dan toch geen mail met uw paswoord terugvindt dan kan u ons mailen op volgend mailadres: **tibetaans.instituut@tibinst.org** of **yeunten.ling@tibinst.org**
- U ontvangt uw paswoord binnen de twee werkdagen per email.
- Verder volgt u de procedure zoals die hierboven beschreven staat.

U kreeg vroeger al een paswoord, maar bent het vergeten

- U vult uw e-mailadres in en klikt op ***Paswoord vergeten?***
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op ***Aanmelden***.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U kreeg vroeger al een paswoord, maar u hebt nu een ander e-mailadres

- Klik op ***Aanmelden*** met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

Prijzen

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaardprijzen**. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast. Indien u uw exacte bijdrage wenst te kennen voor een deelname aan een van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen **via een simulatie** op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Opgepast

Het is noodzakelijk dat u op de knop ***herberekenen*** klikt vooraleer uw inschrijving af te ronden zodat het aangepaste, correcte bedrag verschijnt. Dan kan u alsnog beslissen om uw inschrijving definitief te bevestigen of niet.

De inschrijvingen voor de stages gebeuren bij voorkeur online, via het inschrijvingsformulier op de website. Dankzij het boekingssysteem gebeurt de berekening van de exacte prijs automatisch. Nieuwe leden betalen best hun lidgeld vooraleer zich in te schrijven voor een cursus via de website. Zodoende zullen ze de prijs voor leden verkrijgen bij inschrijving.

Om de cursussen op een optimale manier te kunnen organiseren, bv. voor de aankoop van voedingswaren en de kamerverdeling, en om een adequate administratieve opvolging mogelijk te maken, vragen we u om het volledige verschuldigde bedrag **ten laatste vijf dagen voor het begin van de cursus over te schrijven.**

Uw inschrijving is pas definitief na ontvangst van de betaling.

Voor meer informatie over het lidgeld en de ledenvoordelen, zie de volgende pagina.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes te vermelden die u ziet op uw reservatiepagina bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en naar de code van het programma waarvoor u zich heeft ingeschreven.

Annuleringsprocedure

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving te annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De betaling moet ten laatste vijf werkdagen voor het begin van de stage het instituut bereiken. Wanneer de betalingstermijn verstreken is, dan wordt de boeking geannuleerd wegens niet -betaling en een mail naar de klant gestuurd ter informatie.

2. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het desbetreffende instituut.

3. Volledige terugbetaling van het betaalde bedrag voor elke annulatie tot 3 dagen voor het begin van de cursus **met een inhouding van €20** voor de administratiekosten.

4. De persoon die de dag voor de stage of de dag zelf annuleert, wordt niet terugbetaald omdat dit ons geen tijd laat om de kamer verder te verhuren – behalve annulatie wegens ziekte of een ander geval van overmacht dat aangetoond kan worden met een certificaat. Hier geldt ook de inhouding van €20 administratiekosten.

Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2017

U kunt zich opgeven als **gewoon lid (Member)** voor 30 euro, als **actief lid (Member-A)** voor 150 euro of als **lid weldoener (Member-B)** voor 300 euro voor een heel kalenderjaar. Het lidmaatschap is persoonsgebonden en geldt dus niet voor een koppel of een echtpaar.

Door lid te blijven/worden ondersteunt u, samen met meer dan duizend andere beoefenaars en geïnteresseerden, de werking van onze centra. Dankzij het lidmaatschap kunnen we de programmakosten laag houden zodat meer mensen kunnen deelnemen.

Samen staan we garant voor de voortzetting van de kostbare onderrichtingen en begeleiding door onze leraren, een ononderbroken overdracht van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens.

Het volledige lidmaatschap is niet vereist wanneer u gebruik wenst te maken van onze activiteiten. Het wordt echter altijd op prijs gesteld en biedt u ook enkele voordelen (zie hieronder).

Voor niet-leden wordt bij weekend- en meerdaagse programma's een daglidmaatschap van 5 euro/dag aangerekend bovenop de cursusbijdrage.

Bijkomende voordelen verbonden aan het lidmaatschap

1. U kunt lid worden bij het centrum van uw keuze en bent automatisch lid van de drie centra.

2. U geniet van een korting van 5 euro / dag in vergelijking met de niet-leden voor de cursusbijdrage (19 euro in plaats van 24 euro / dag).

3. Alle leden betalen een gereduceerde bijdrage voor avondvoordrachten.

4. Op de bijdrage voor onderricht/cursus is er een korting voor ACTIEVE leden (10 %) en leden WELDOENER (20 %).

5. Leden met een vervangingsinkomen/uitkering of WIGW-statuut, gepensioneerde leden, kinderen (tot 18 jaar) van leden en leden-studenten ontvangen een korting van 25 % op de bijdrage voor onderricht/cursus én verblijf (in een standaardkamer, supplementen of extra's niet inbegrepen). Wie recht heeft op deze korting wordt verzocht dit statuut vooraf aan te vragen bij het instituut. Dit hoeft slecht één keer te gebeuren en wordt in uw gegevens opgeslagen. Gelieve een wijziging in uw statuut altijd te melden.

België
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

Nederland
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
op naam van Institut Yeunten Ling te Huy

Voor nieuwe leden

U kunt een membership request maken via onze website, met vermelding van: Member of Member-A of Member-B.

U betaalt uw lidmaatschap best vooraleer u zich via de website inschrijft voor een cursus. Zo geniet u bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

REISWEG

Yeunten Ling Instituut (Huy / Hoei)

Met de wagen
Met de auto mag u vanaf Brussel rekenen op ongeveer 50 minuten.

- U neemt de autosnelweg E411 richting Namen.
- In Daussoulx gaat u over op de E42 richting Luik.
- Vervolgens neemt u afrit 8, Huy – Héron en volgt u de wegwijzers naar Huy.
- Komt u vanuit de Noorderkempen of Limburg, dan neemt u de Boudewijnsnelweg E313 en vervolgens neemt u in Luik de E42 richting Namen.
- Vervolgens neemt u afrit 6, Villers-le-Bouillet en volgt u de wegwijzers naar Huy.
- Tijdens weekdagen vermijdt u best de Brusselse ring tussen 7u en 10u 's morgens. Komt u uit het Antwerpse dan is de E313 tot in Luik en vervolgens de E42 richting Namen een goed alternatief.
- **Niet verloren rijden in Huy!**
  Naargelang u uit de richting Namen of Luik komt, gaat u aan het rondpunt van de Pont Roi Baudouin resp. rechtsaf of linksaf, richting Hamoir.
- Vervolgens gaat u bij het volgende rondpunt linksaf richting Hamoir.
- U rijdt nu door de Rue du Long Thier steil omhoog. Na een 700-tal meter ziet u aan de rechterkant een OCTA-tankstation. Even nadien ziet u aan de linker – kant een wegwijzer Institut Tibétain. Hier slaat u schuin linksaf, in de rue Les Golettes.
- Na een 500-tal meter wijst een bord Institut Tibétain naar rechts, u slingert steil omhoog.
- Vervolgens neemt u de 2e afslag links, promenade Saint-Jean L'Agneau. Deze laan komt uit op de toegangsweg naar het instituut. Nog even het domein oprijden en u bent ter bestemming.

Met de trein en taxi
U neemt de trein Brussel-Namen-Luik en stapt af in het station van Huy. Hou er rekening mee dat als u verdergaat met de bus, u zeker ten laatste om 8u40 in het station moet aankomen. Daar neemt u de taxi en vraagt u de speciale prijs voor het Tibetaans instituut aan de taxichauffeur.

Per bus
U kunt ook aan het station de bus nemen:
van maandag tot vrijdag, laatste bus om 18u45
bus 97 aan het station tot halte Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling.

- **op zaterdag:**
  - Om 9u45, de buslijn 9 nemen, richting Liège, Opéra.
  - Om 9u49, aankomst aan de halte HUY Place Lebeau.
  - Om 9u51, op dezelfde plaats de buslijn 103 nemen, richting Vieux Floricots.
  - Om 10u, aankomst aan de halte TIHANGE Bonne Espérance.
  - wandel enkele meters terug en volg Les Golettes.
  - neem het 1e straatje links, aan het einde komt u uit op de toegangspoort van Yeunten Ling.
- **op zondag en op feestdagen** rijdt er in de omgeving van Yeunten Ling geen enkele bus waarmee u terug in Huy geraakt.

Tibetaans Instituut (Schoten)

Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel
Volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat. Er zijn maar enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Net voor het kruispunt in de Kruispadstraat, aan de wegversmalling,

kan u ook parkeren op parking 't Ven (links). Dat is wel een blauwe zone: je moet er dus je parkeerkaart plaatsen én de tijd in acht nemen. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen voorbij het kruispunt.

Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg:

Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het kruispunt met verkeerslichten, dat is na 2 km, rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtsaf en vervolgens linksaf (rondpunt) . U rijdt voorbij de kerk en neemt dan de tweede straat links (Peter Benoitstraat). Aan het einde van die straat rijdt u enkele meters naar rechts en onmiddellijk weer naar links (dus quasi rechtdoor). U bent nu in de Kruispadstraat.

Met de auto vanuit Hasselt

Afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shop – pingcenter' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolen – brug. Zie verder hierboven.

Met de auto vanuit Breda

Neem de afslag St.-Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeers – lichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeers – lichten schuin naar links (Kruispadstraat). Het instituut ligt nu aan uw linkerkant. Daar zijn maar enkele parkeerplaatsen. Als die volzet zijn rijdt u verder de Kruispadstraat af tot over het kruispunt. Daar vindt u op uw rechterkant de gemeentelijke parking 't Ven. U moet daar wel uw parkeerkaart gebruiken – let dus op de tijd.

Per bus

Neem in Antwerpen op het Roosevelt – plein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat. **Gelieve de website van de Lijn te raadplegen in verband met de geplande herstructureringswerken van de Lijn in Antwerpen**.

Nalanda Instituut (Brusssel)

Met de metro

Stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechter – kant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

Met de trein

Stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.

Met de auto, uit het zuiden van het land

Via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

Met de auto, uit het noorden van het land

Afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat.

Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

BOEDDHISME EN MAATSCHAPPELIJKE BETROKKENHEID IN ACTIE

4

SAMENWERKING TUSSEN YEUNTEN LING EN CIRAN

Yeunten Ling werkt al meer dan 10 jaar samen met Ciran



Ciran is een medisch-specialistische revalidatie-instelling met een twintigtal expertisecentra verspreid in Nederland. Jaarlijks behandelt Ciran duizenden mensen met ernstige chronische pijn, chronische vermoeidheid en disfunctioneren. Het doel van de behandeling is een herstel van functioneren binnen acht weken en een duurzaam maatschappelijk participeren binnen vier maanden. Om dat te bereiken maken zij gebruik van de elementaire therapie van Ciran die zich richt op lijf, leefomgeving en geest. Want als die met elkaar in balans zijn, valt alles samen. Deze therapie is mede gebaseerd op existentiële inzichten vanuit de boeddhistische filosofie.

Ciran verwoordt gezondheid als volgt:

'Gezondheid is de individuele kunst van het steeds opnieuw bereiken van het persoonlijke, lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke evenwicht door het kunnen reageren en anticiperen op de gebeurtenissen en wisselwerkingen in de eigen omgeving.'

In een intensief programma van vier maanden komen verschillende aspecten aan bod, die sterk op elkaar inwerken: het fysieke, mentale, sociaal-maatschappelijke én het spirituele aspect: hoe staat u in het leven, wat is uw betekenis voor anderen en wat heeft u te geven?

Tijdens een tweedaagse seminar komen telkens groepen van ongeveer 65 deelnemers naar ons instituut, om er onderricht te krijgen in 'levenskunst'. Dat bestaat uit verschillende lezingen en trainingen onder de leiding van de Lama's en begeleiders van Ciran. Dit programma maakt de deelnemers bewust van existentiële vragen die noodzakelijk zijn voor hun herstel. Een duurzame aanpak wordt mogelijk op basis van vaardigheden en wijsheid die hun worden aangereikt. Daarnaast ervaren ze de rust in het instituut, middenin een bosrijke omgeving.

Voor veel patiënten is dit 'Seminar in Levenskunst' een verdere doorbraak in hun behandeling. Dat blijkt uit de verhalen die zij daarover vertellen. Maar ook het wetenschappelijk onderzoek, dat wordt gedaan in samenwerking met het RadboudUMC academisch ziekenhuis, wijst in die richting. Daaruit blijkt dat, na het Ciran programma met als onderdeel het 'Seminar in Levenskunst' in Yeunten Ling, driekwart van de mensen aangeeft weer maatschappelijk te participeren en tevens minder klachten en een aanzienlijke verbetering van hun gezondheid te ervaren. De gemiddelde verbetering in deelname aan werk, familie en sociale activiteiten bedraagt 86%.

Samen met Ciran en met iedereen in het instituut die hierbij betrokken is, lukt het de patiënten zelf weer enthousiaste energie te krijgen om in het leven te staan, weer maatschappelijk te participeren en bij te dragen aan het welzijn van anderen.

Deze trainingen vinden tijdens weekdagen plaats, in periodes die minder geschikt zijn voor onze reguliere programma's, zodat die gewaarborgd blijven. Dit programma met Ciran draagt bij tot een optimaal gebruik van onze expertise, faciliteiten en infrastructuur. Kortom, in alle opzichten een vruchtbare samenwerking.

Het geeft ons zeer veel voldoening dat we op deze gestructureerde en succesvolle wijze kunnen bijdragen aan het geluk en de gezondheid van de medemens en uiting kunnen geven aan liefdevolle aandacht!

SHE YÜN STEUNT KINDEREN UIT SIKKIM IN HUN SCHOOLTRAJECT



She Yün is de organisatie rond Lama Zeupa, die kinderen uit Sikkim in hun schooltraject steunt. She Yün betekent « onderwijs » in het Tibetaans. Deze organisatie bestaat uit twee vleugels: She Yün in België en She Yün in Sikkim.

Sinds meer dan twee jaar stort de Belgische vzw She Yün het nodige geld om de schoolkosten van kinderen uit Sikkim te dekken. Zonder onze steun zouden deze kinderen niet naar school gaan. She Yün in Sikkim zorgt voor de praktische aspecten ter plaatse.

Een wederzijds engagement op lange termijn

De steun die de Belgische vleugel van She Yün aan deze kinderen biedt – eerst waren het er tien, nu zijn ze met twaalf – is een steun op lange termijn: we wensen hen te begeleiden tot het einde van hun middelbare studies. Maar ook hun families engageren zich om de kinderen te steunen in hun schooltraject.

Het hart en de longen van She Yün in België, dat zijn de donoren. Zonder de individuele giften zouden we niets kunnen bereiken. Al het geld dat we inzamelen, storten we bijna integraal door naar She Yün in Sikkim.

We organiseren ook ieder jaar een benefietmaaltijd en verkopen wierook.

She Yün in Sikkim

De nodige stappen zijn ondernomen om de zuster-vzw in Sikkim officieel op te richten: we wachten nog enkel op de erkenning door het Sikkimese Ministerie.

De Sikkimese vleugel van She Yün is onze ogen, onze armen en benen. De taken van She Yün in Sikkim zijn omvangrijk: de kinderen en hun families ontmoeten om hun motivatie te peilen, vooraleer ze eventueel in ons programma te integreren, hun schoolresultaten in het oog houden, de facturen (school en internaat) betalen, lokale producten selecteren die we in België zouden kunnen verkopen, enz.

Diki, de lokale verantwoordelijke van She Yün in Sikkim, stuurt ons regelmatig nieuws van de kinderen. Recent hebben we vernomen dat ze allemaal voor hun tests geslaagd zijn: ze kunnen hun vreugde moeilijk verbergen, nu er een welverdiende vakantie voor de deur staat!

Toekomstplannen

Lama Zeupa heeft ons een ambitieus plan voorgelegd: het bouwen van een eigen school in Sikkim. Deze school zou – in een eerste fase – plaats bieden aan een vijftigtal kinderen van de streek, onder wie de kinderen die wij nu al steunen. Deze school zal natuurlijk de Sikkimese/Indiase eindtermen respecteren, maar ook speciaal veel aandacht bieden aan de kwaliteit van



de omkadering en begeleiding van de kinderen en aan de buitenschoolse activiteiten die hen geboden zullen worden.

De ambitie van dit project is Sikkimese kinderen toegang te bieden tot een onderwijs van kwaliteit, zonder etnisch, sociaal of gender- onderscheid.

She Yün en Sonada

She Yün in België steunt ook de jonge monniken van Sonada in hun studies, dat is het klooster waar Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima hun studies hebben voltooid. Daar betaalt de Belgische vleugel van She Yün het salaris van twee leerkrachten (Tibetaanse Grammatica en Engels).

"She Yün betekent ook goed nieuws voor mijn belastingen!"

De Belgische vleugel van She Yün is sinds deze zomer erkend als instelling die gemachtigd is om kwijtschriften uit te reiken voor giften die recht geven op een belastingvermindering bij de schenker. Om het duidelijker te formuleren: als U She Yün €40 of meer schenkt, dan hebt U recht op een belastingvermindering die correspondeert met 30% van de geschonken som.
Deze eerste erkenning geldt alleen voor de giften van de periode 2016-2017. Zoals de normale procedure het voorziet, zullen we in 2017 een aanvraag indienen voor de verlenging van deze erkenning.

Wenst U lid te worden van onze vzw?
Stuur een e-mail naar Vincent Fourie (vincent.fourie@skynet.be)

Wenst U ons financieel te helpen?
U kunt gewoon geld storten op naam van SHE YÜN asbl (BE88 0688 9965 7041)

Alle hulp is welkom.

She Yün: jaarlijks benefietmaaltijd voor de kinderen in de Himalaya

Voor het derde jaar op rij organiseert She Yün, een vzw rond Lama Zeupa, een benefietmaaltijd voor de kinderen in de Himalaya. De vzw steunt momenteel 12 kinderen in Sikkim door hun schoolkosten te betalen en betaalt daarnaast het salaris van twee leerkrachten (Tibetaanse grammatica en Engels) in het klooster van Sonada (India).

We hebben verder een groot project dat de komende jaren verwezenlijkt zal worden: Lama Zeupa wenst dat we een eigen school in Sikkim bouwen, waar (eerst) een vijftigtal kinderen een omkadering en begeleiding van kwaliteit zouden krijgen (meer hierover in het artikel over She Yün in ditzelfde Kunchab).

Blokkeer vanaf nu de datum:
13 mei 2017 in Yeunten Ling



Voor meer inlichtingen:

- de Facebook-pagina van She Yün
- de maandelijkse Newsletter van Yeunten Ling
- de website van het Tibetaans Instituut, knopje Onze Projecten
- een mailtje naar vincent.fourie@skynet.be

VERENIGING LAMA KARTA MEMORY TRUST



de Lama Karta Stichting vzw zet het goede doel van mededogen dat in 2013 ter nagedachtenis van de overleden Lama gesticht werd voort. Ze zorgt voor een ondersteuning op het vlak van

1 de opleiding en de gezondheidskosten van de 31 jonge monniken die in Sonada (India) verblijven,

2 de opleiding van jonge meisjes en jonge Boeddhistische nonnen uit de district Dharamsala (India) in de Himalaya.

A) Maandelijkse ondersteuning van een jongen op het klooster van Sonada, of een jong meisje, of een non in opleiding

B) Vrije bijdrage als 'ondersteunend lid' aan de Lama Karta Stichting.

Verantwoordelijken

Lama Tashi Nyima
Instituut Yeunten Ling, 4500 Huy, België

Philippine & Claudia van Zuylen,
Instituut Nalanda vzw, 1030 Brussel

Contact
philippine.vz@gmail.com

Bankrekening
BNP Paribas Fortis
Lama Karta Memory Charitable Trust vzw
50 rue de l'Orme, 1030 Bruxelles
Rekeningnummer 001-7294472-51
IBAN: BE75 001729447251
BIC: GEBABEBB

Gelieve in de boodschap duidelijk te maken welke optie U kiest (A of B).

A-Opleiding: leerkrachten en schoolkosten

B-Gezondheidskosten: dokter, geneesmiddelen en preventie

Bijdrage: € 25 per maand of € 300 per jaar

PELGRIMSTOCHT
DOOR INDIA

5



In de voetstappen van de Boeddha

Oktober 2017

Pelgrimstocht door India

Van zaterdag 7 tot zondag 29 oktober 2017

Bodhgaya, Nalanda, Rajgir, Varanasi, Sarnath, Kushinagar, Lumbini (Nepal) behoren tot de sacrale plaatsen die worden bezocht. In de laatste week verblijven we enkele dagen in het Darjeeling District (Sonada klooster & Mirik) en in Sikkim.

Sommigen onder u waren daar eerder en willen deze inspirerende tocht opnieuw beleven. Voor anderen zal het de eerste keer zijn dat ze 'de voetstappen van de Boeddha' volgen.

Mis deze gelegenheid niet om aan te sluiten bij een pelgrimstocht in groep, verrijkt door sessies van onderricht en meditatie.

Lama Zeupa zal onze gids zijn.

Meer details zullen in februari 2017 beschikbaar zijn, met name de prijs en de vastgelegde reisroute.

Als u deze informatie wenst te ontvangen, stuur dan het bericht 'India 2017', evenals uw naam, voornaam, adres, telefoonnummer en geboortedatum naar het e-mailadres pilgrimage@tibinst.org

KALENDER 2017

6

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website voor actuele informatie over onze activiteiten:

WWW.TIBINST.BE

JANUARI 2017		
Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 10	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 15	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 19	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 20	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 21	Schoten	Starten met boeddhisme: Het leven van de boeddha
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 28	Schoten	Starten met boeddhisme: Verspreiding van het boeddhisme
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 31	Brussel	Stille meditatie

FEBRUARI 2017		
Woensdag 1	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Zondag 5	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Maandag 6	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 10	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 10	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zaterdag 11	Schoten	Starten met boeddhisme Iconagrafie in het boeddhisme
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Tai Chi
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Tibetaanse taal
Zondag 12	Brussel	Forum
Zondag 12	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Maastricht	Lezing

Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 14	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 15	Brussel	Onderricht
Donderdag 16	Schoten	Onderricht
Vrijdag 17	Orval	Meditatie
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Yoga weekend
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Maandag 20 t/m donderdag 23	Huy	Mahakala
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Huy	Amitabha
Vrijdag 24	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Losar
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie

MAART 2016

Woensdag 1	Brussel	Losar receptie
Donderdag 2	Schoten	Losar receptie
Donderdag 2	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 2 t/m zondag 5	Huy	Tibetaanse taal-gevorderden
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Maandag 6	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 10	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 11 t/m vrijdag 17	Huy	Ngöndro, prosternaties en Dorjee Sempa
Zondag 12	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 12	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 14	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 17	Orval	Meditatie
Zaterdag 18	Schoten	Dagprogramma
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Yoga et relaxation
Zondag 19	Brussel	Dagprogramma
Zondag 19	Brussel	Forum
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 24	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Tai Chi

Zaterdag 26 en zondag 26	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 26 en zondag 26	Orval	Philippe Cornu
Zondag 26	Huy	Shamatha, gevorderden
Zondag 26	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 29	Brussel	Onderricht
Donderdag 30	Schoten	Onderricht
APRIL 2017		
Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Yoga weekend
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3 t/m zondag 9	Huy	Powa
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 6	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 6	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Vrijdag 7	Brussel	Yoga et pleine conscience
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Shinee
Maandag 17	Huy	Shamatha, gevorderden
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 20	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 21	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 21	Orval	Meditatie
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Khandro Rinpochee
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 29	Schoten	Dagprogramma
Zat. 29 april t/m zondag 2 mei	Huy	Retraite van Boeddha Menla
Zondag 30	Brussel	Dagprogramma
MEI 2017		
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Onderricht
Donderdag 4	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 4	Schoten	Onderricht
Donderdag 4	Marke-Kortrijk	Stille meditatie

Zaterdag 6 en zondag 7	Huy	Geshe Jampal
Zaterdag 6 en zondag 7	Huy	Weekend jongvolwassenen
Zondag 7	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 9	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 10	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 10	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 11	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 13	Huy	Shamatha, gevorderden
Zondag 14	Brussel	Forum
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 18	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 19	Orval	Meditatie
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Shinee
Zaterdag 20	Schoten	Dagprogramma
Zondag 21	Brussel	Dagprogramma
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22 t/m donderdag 25	Huy	Tara retraite
Maandag 22	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 23	Maastricht	Lezing
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 26 en zaterdag 27	Huy	Geshe Jampal
Zaterdag 27 en zondag 28	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 27 en zondag 28	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Zondag 28	Huy	Toevluchtname
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 30	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 31	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensd. 31 mei t/m zondag 4 juni	Huy	Manjushri retraite
JUNI 2017		
Donderdag 1	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 1	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 1	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 5	Huy	Shamatha, gevorderden
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 6	Vorstenbosch	Lezing
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 9	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 9	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Shinee
Zondag 11	Brussel	Yoga et écologie intérieure

Zondag 11	Brussel	Forum
Zondag 11	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 13	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zaterdag 17	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit - vertaling naar het Nederlands)
Zondag 18	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit - vertaling naar het Frans)
Zaterdag 17 en zondag 18	Orval	Yoga weekend
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 21	Brussel	Onderricht
Donderdag 22	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 22	Schoten	Onderricht
Vrijdag 23	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 23 t/m zondag 25	Huy	Karling Shidro
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Tibetaanse taal
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
JULI 2017		
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 6	Brussel	Stille meditatie
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Yoga weekend
Zondag 9	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Brussel	Stille meditatie
Zaterdag 15 t/m woensdag 19	Huy	Zomerretraite
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20 t/m woensdag 26	Huy	Shinee retraite voor gevorderden
Donderdag 27 t/m zondag 30	Huy	Yoga en relaxatie
Zat. 29 juli t/m w. 2 augustus	Huy	Retraite voor jongvolwassenen
Maandag 31	Brussel	Stille meditatie
AUGUSTUS 2017		
Dinsdag 1 t/m vrijdag 4	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Donderdag 3	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Kinderweekend
Maandag 7	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 7	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 9 t/m zondag 13	Huy	Lodjong
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 13	Huy	Bodhisattva geloften
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 15	Huy	Shamatha, gevorderden
Donderdag 17 t/m zondag 20	Huy	Tcheud
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Maandag 21 t/m vrijdag 25	Huy	Yoga retraite
Maandag 21	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 23	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 24	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 24	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 26 en zondag 27	Huy	Zurmang Rinpochee
Maandag 28	Brussel	Stille meditatie
Maandag 28 augustus t/m vrijdag 1 september	Huy	Tibetaanse yoga retraite
Maandag 28	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 31	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 31	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

SEPTEMBER 2017

Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Shinee weekend
Zondag 3	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 6	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 7	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 7	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 8	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zondag 10	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13	Brussel	Onderricht
Donderdag 14	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 14	Schoten	Onderricht
Donderdag 14 t/m zondag 17	Huy	Tibetaanse taal, gevorderden
Vrijdag 15	Orval	Meditatie
Zaterdag 16 en zondag 17	Huy	Tai Chi
Zaterdag 16	Brussel	Dagprogramma
Zondag 17	Brussel	Open deur
Zondag 17	Schoten	Dagprogramma
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie

Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 20	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 21	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 22	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 23	Maastricht	Dagprogramma
Zaterdag 23 t/m dinsdag 26	Huy	Trinlay Rinpochee
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Trinlay Rinpoche
Donderdag 28	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 28	Schoten	Trinlay Rinpoche
Zaterdag 30 september en zondag 1 oktober	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 30 september en zondag 1 oktober	Orval	Meditatie weekend
OKTOBER 2017		
Zondag 1	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 1	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 5	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 5	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 6	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 7 t/m zondag 29		Pelgrimstocht door India
Zaterdag 7 en zondag 8	Huy	Inleiding tot het boeddhisme
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 10	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 14 en zondag 15	Huy	Tai Chi
zaterdag 14 t/m woensdag 18	Huy	Witte Tara retraite
Zondag 15	Brussel	Forum
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 18	Brussel	Onderricht
Donderdag 19	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 19	Schoten	Onderricht
Vrijdag 20	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 20	Orval	Meditatie
Zaterdag 21 en zondag 22	Huy	Yoga weekend
Zondag 22	Schoten	Geleid bezoek

Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 26	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Weekend jongvolwassenen
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30	Schoten	Stille meditatie
Maandag 30 oktober t/m woensdag 1 november	Huy	Amitabha retraite
Dinsdag 31	Brussel	Stille meditatie
NOVEMBER 2017		
donderdag 2	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 2 t/m zondag 5	Huy	Felicity Lodro
Donderdag 2	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 4	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zondag 5	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Maandag 6	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 10	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Tai Chi
Zondag 12	Brussel	Forum
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 14	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Dinsdag 14	Vorstenbosch	Lezing
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 16	Maastricht	Lezing
Donderdag 16	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 17	Orval	Meditatie
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Shinee weekend
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 24	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	De twaalf schakels
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 29	Brussel	Onderricht

Donderdag 30	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 30	Schoten	Onderricht
DECEMBER 2017		
Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Tai Chi
Zaterdag 2	Schoten	Dagprogramma
Zondag 3	Brussel	Dagprogramma
Zondag 3	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 7	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 7	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 8	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 9 en zondag 10	Huy	Yoga weekend
Zondag 10	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 14	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 15	Orval	Meditatie
Zondag 17	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19 (20u)	Huy	Onderricht Nyoeng Nee & Nyen Nee
Dinsd. 19 (19u) t/m vrijdag 22 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 1
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 20	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21 (19u) t/m zondag 24 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 2
Donderdag 21	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 21	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 22	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zondag 24 en maandag 25	Huy	Kerstfeest
Dinsdag 26 (19u) t/m vrijdag 29 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 3
Donderdag 28 (19u) t/m zondag 31 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



INSTITUT YEUNTEN LING ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



TIBETAANS INSTITUUT VZW

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



INSTITUT NALANDA ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org